



Татьяна Аржаева

*Копилка
ценных ответов
для женщин*

Татьяна Аржаева

Копилка ценных ответов для женщин

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=28719808

ISBN 9785449018397

Аннотация

Среди моих клиентов – много женщин, задающих вопросы. «Женская тема» в моде. Я вижу, как навязываются очередные стандарты, приносящие счастье лишь тем, кто зарабатывает на женской неудовлетворенности. Я делюсь не новыми правилами, а умением ценить себя, думать, взаимодействовать, что приведет к тому, что вы – женщины – сами найдете ответы на свои вопросы. Я делюсь с вами умением видеть свой, а не чужой путь и идти по нему, не спотыкаясь или убегая, умением быть собой, а не кем-то.

Содержание

Размышления автора на тему «Соответствие стандарту или жите своей жизнью – современные тренды»	7
Как стать идеальной и правильной женщиной?	11
«Женская тема» в бизнесе – путь к взлету или падение в пропасть?	17
Ищу сильного мужчину! Или про женскую мечту о сильном плече	24
Конец ознакомительного фрагмента.	25

Копилка ценных ответов для женщин

Татьяна Аржаева

© Татьяна Аржаева, 2017

ISBN 978-5-4490-1839-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

«Женская тема» в моей деятельности возникла не случайно.

– Я сама – женщина. И у меня тоже была и есть масса вопросов! Я любила и люблю задавать вопросы! Ставить под сомнение общепринятые и не только истины, суждения, мнения. Потому что в том числе и так можно понять то, чего хочется. Потому что в том числе и так можно найти для себя лучшее решение – не для кого-то, а для себя, любимой. Потому что так развивается способность не бездумно следовать, вляпываясь в очередную лужу с неприятным содержанием, а думать и выбирать... например, теплое, красивое море.

– Среди моих клиентов много женщин. Они тоже задают вопросы. Много – разных, сложных, курьезных. Рассказыва-

ют свои «женские» истории и делятся своей радостью, своей болью. Они советуются и рекомендуют, уточняют и пробуют сделать, делают и озвучивают новые цели, желания. Кто-то из них счастлив, а кто-то не очень. Кто-то успешен в бизнесе, а кто-то, опять же, не очень. Кто-то надеется на мужа, а кто-то на себя. Кто-то мягкий и пушистый, а кто-то – сталь, «железная леди». Они, вернее, вы, – разные и многогранные. И этим очень интересны и привлекательны!

– «Женская тема» сейчас в моде. Но я решила присоединиться к этому тренду по другой причине. Я вижу, как порой под этой темой навязываются женщинам очередные стандарты, формируются модели поведения, которые не приносят женщине счастья, а приносят лишь деньги тем, кто решил заработать на женской неудовлетворенности. Мне хочется поделиться не новыми правилами, а способом мышления, умением думать, мыслить, ценить себя, умением взаимодействовать, которые приведут к тому, что вы, женщины, сами найдете ответы на свои вопросы. Мне хочется поделиться с вами умением видеть свой, а не чужой путь и идти по нему, а не спотыкаться или бежать от него. Мне хочется поделиться с вами умением быть собой, а не кем-то.

В итоге помимо моих других книг появился и «Настольный сборник ответов для женщин». Он создан на основе моих мыслей – размышлений, статей и стихов. Надеюсь, для вас он станет действительно настольным сборником ответов!

Кстати, он постоянно пополняется.

P. S. Данная книга будет полезна и тем, у кого нет женских вопросов!

С пожеланиями процветания и развития, Татьяна Аржаева

Размышления автора на тему «Соответствие стандарту или жите своей жизнью – современные тренды»

Я наблюдаю в последний год ярко выраженную тенденцию, набирающую обороты, – отказ многих психологов, тренеров от стандартов, ярлыков и прочего, появление тренеров и психологов, работающих без этих стандартов, без «должно» и т. д. Особенно в отношении женщин – благодатной почвы для выкачки денег в силу своей колоссальной неудовлетворенности (и я сейчас не про секс!).

Многие писали про баланс, гармонию, но по факту о балансе речи-то и не шло. Все опять складывалось часто не в пользу дам. Многие не разобрались в тех или иных вопросах, но пытались внедрить где-то подсмотренные и услышанные стандарты. В итоге возникали «двойные» стандарты, радости особо никому не приносившие. Потому что людям не это нужно было. И женщинам, и мужчинам. В итоге начали появляться первые ростки здравости! Начали задаваться первые неудобные вопросы, например такие.

* Почему я уже вся такая-разтакая, а счастья нет?

* Почему я и готовлю, и убираю, и беседу поддерживаю,

и работаю, и красиво выгляжу, и танцами занимаюсь, и детей воспитываю, и книжки умные читаю и пр., и пр., а муж по-прежнему лежит на диване?

* Почему только я отвечаю за отношения?

* Почему только я отвечаю за воспитание сына (и дочери тоже)? Я же не умею гвозди забивать, а потому этому научить не могу! Да и породили вдвоем.

* Почему я должна вдохновлять и хвалить мужчину? Почему меня никто не хвалит и не вдохновляет на кухонно-уборочную вахту, воспринимая это как должное? Как будто мужчина не должен зарабатывать на себя и свою семью.

* Почему я должна всегда терпеть? Почему я должна молчать? Почему я не могу показать своего недовольства? Почему я не могу злиться?

* Почему я должна быть слабой, если для того, чтоб защитить своего ребенка от воспитательниц и их незаслуженных обвинений, мне нужно быть сильной? Или быть отважной тогда, когда меня начинают лапать без моего согласия и хамить.

* Почему я должна изучать разнообразные интимные ласки для мужчины, а он как целовал крестом (губы, грудь, клитор), так и целует, и это в лучшем случае?

* Почему я виновата в неудачах мужчины, если он палец о палец не ударил?

* Почему я должна отказываться ради мужчины от любимого дела, если я ненавижу сидеть дома, на кухне?

Вопросы действительно неудобные, так как показывают, что соблюдение стандартов счастья женщине не принесет, во всяком случае, не всегда, а думающей, осознающей – тем более.

Женщины, да и многие мужчины, стали, прежде чем покупать очередной тренинг или консультацию, заглядывать за кулисы стандартов, программ, обещаний и интересоваться тем, что там скрывается. Иногда находят пустоту, а порой и дерьмо... А иногда – реально что-то дельное! И, слава богу, этого дельного начинает становиться больше!

Вообще заглядывать за кулисы стандартов рекомендую. Ведь часто «баба-дура» несчастна не от наличия ума, а от отсутствия мудрости. Будьте дотошными! Если вам говорят, что отношение мужа к жене зависит от нее, отношения в семье зависят от нее, и ее отношение к мужу тоже зависит от нее, – пора сбегать! Будьте упрямыми! Особенно когда вам говорят сесть дома, отбросив свою карьеру. Будьте влюбленными! В себя! И когда вам говорят, что вы виноваты чуть ли не во всех грехах человечества, задумайтесь, кому так нужно заставить вас чувствовать себя виноватыми и за чем?

Так про тенденцию. Растет стремление людей учиться жить своей жизнью, а не стандартами, желание понимать себя, а не требования, интерес к своим способностям, а не к догмам, настоящая любовь к себе, которая проявляется в принятии себя, а не перекраивании себя под чьи-то

новые правила. Вместе с этим растет и плеяда психологов, тренеров, которые готовы давать не советы с инструкциями, а техники, в которых каждый найдет свое и будет использовать по-своему, которые формируют в человеке опору, а не зависимость от себя.

Почему меня это радует? Из предложений тренингов и консультаций вымываются непрофессиональные. А люди становятся счастливыми!

Будьте собой! Будьте счастливы!

Как стать идеальной и правильной женщиной?

Давайте с вами поразмышляем для начала о том, кто такая идеальная, правильная и... неидеальная, неправильная женщина...

Идеальная, правильная – та, которая соответствует представлениям общества или его какой-то отдельной группы лиц о женщине. Неидеальная, неправильная – не соответствует... Вот так все просто!? ДА! Есть стандарты, и женщина либо вписывается в них, либо нет. Причем вся фишка в том, что стандарты время от времени (причем достаточно быстро) меняются, но самое главное – иногда противоречат друг другу (тем самым вгоняя женщину в затяжную депрессию). Пример противоречивых стандартов:

- * сидит дома – клуша, делает карьеру – стерва;
- * нет детей – забыла свое предназначение, 3 и более – на фига рождает;
- * скромно одевается – синий чулок, ярко – мужиков уводит;
- * слабая, за себя постоять не может – дура, сильная и может постоять за себя – дура;
- * глупая – идиотка, умная – что, слишком умная?

Или, как обычно бывает (когда запихиваем женщину

в рамки):

- * умная и домохозяйка – жар-птица в клетке;
- * хозяйственная и слабая – жена мужа-тирана;
- * талантливая и не впереди мужа – талант в землю зарыт;
- * с интуицией и с послушанием мужа – семья несет убытки и потери, продолжите сами...

Самое печальное – это то, что когда мы говорим об идеальной, правильной женщине, мы почему-то забываем о таком немаловажном моменте, как счастье... счастье женщины. Женщина в 30 лет не замужем – неправильно. А то, что она при этом может быть счастлива, в общем-то, никого не волнует... Женщина в юбке – правильно, а то, что ей может быть комфортнее в брюках (и вообще брюки ей очень идут), – нам все равно. Мы даже при этом забываем, что не одежда украшает человека, а человек одежду. И не юбка делает женщину женщиной. Занимается творчеством, любимой работой, делает карьеру – осудим. И нам все равно, что у нее талант, способности. Лезет в мужское дело – затравим. И нам все равно, что она это дело делает отменно! Просто отменно. Не лучше, не хуже мужчин – просто отменно!

Не готовит пирогов каждый день – ууу... не хозяйственная. И нам в общем-то, плевать, что она при этом на самом деле очень даже классно может наводить порядок в доме и вышивать крестиком.

Она за равные права... Ай-ай – феминистка. И нам все равно, что это понятие означает на самом деле и что этой

женщине не все равно за тех и на тех, кто страдает от домашнего, уличного насилия, половой дискриминации на работе и пр.

Женщина так стремится угодить – родителям, мужу, детям, что забывает угодить себе. Женщина так стремится стать идеальной, правильной, что забывает о том, чтоб стать счастливой. А многочисленные гуру ей помогают – ты еще не идеальна, ты еще не совершенна, ты еще недостаточно хороша и пр. Но когда этим гуру задаю вопрос, а как же мужчина? В ответ – тишина. А знаете, что самое в этом смешное, вернее, печальное? Что когда мы побуждаем женщину принять участие в новой погоне за новыми «женскими» стандартами – мы автоматически подразумеваем то, что она не идеальна, и когда мы молчим об идеальности мужчин – мы автоматически подразумеваем, что они – идеальны. Но если б наши мужчины – как мужья, отцы, братья, коллеги, сыновья – были идеальны... Разве ж было бы столько несчастных женщин? Женщин, которые играют в чувства? Симулируют orgasмы? Идут толпами на тренинги, путая понятия «идеальная женщина» и «счастливая женщина» в своей и не только голове.

Как понять в каком мире мы живем – патриархальном или равноправном? Очень просто. До тех пор, пока женщинам задают многочисленные стандарты о том, что правильно, а что нет, до тех пор, пока ее не учат всего лишь одной вещи – прислушиваться к себе и быть собой, мы живем в патриар-

хальном мире, где женщина сама себе не принадлежит. Многочисленные тренинги учат женщину отдавать свою жизнь кому угодно, но не себе, служить кому угодно, но не себе.

Я сейчас не про эгоизм. Нет. Я сейчас про то, что когда женщина хочет рисовать – она рисует, хочет детей воспитывать – воспитывает, хочет строителем быть – строит, хочет врачом быть – врачует. Вы скажете, кто ей не дает? А как давно женщины стали врачами? Как давно женщины получили право преподавать в вузах? Как давно женщины получили право... Как давно женщина может выбирать сама свой путь – не боясь осуждения ни со стороны мужчин, ни со стороны женщин (которые ради того, чтоб заслужить одобрение мужчин, готовы наступить на горло не только собственной песне, но и другой женщины). Это время еще не наступило – потому что есть все написанное выше!

Второй критерий (их больше на самом деле) – это реклама, массовая культура и образы. Что мы там видим? Женщина – сноха, жена, мать. Это все хорошо. Но еще женщина – любовница... объект для сексуальных утех. Нешадно эксплуатируется сексуальный образ. Секс – это не плохо. Плоха его эксплуатация, представление женщины фактически как резиновой куклы, попы, груди и пр... А теперь вопрос: как часто вы в той же рекламе встречаете образ женщины – человека, личности? Яркой, самобытной, уникальной, естественной, свободной, и в первую очередь – внутренне?

Почему я вначале упоминала о депрессии, в которую

впадают женщины порой? Это характерно на самом деле не только для женщины. Это характерно и для мужчины. Для любого человека – когда мы наступаем на горло собственной песне...

Также важно понимать еще одну вещь – не бывает так, что одна сторона зависима, а вторая нет. Как только одна из сторон становится зависимой, зависимой становится и вторая. Что это значит? В патриархальном мире несчастны не только женщины. Мужчины тоже. Приведу пример. Господа и слуги. У слуг много правил и ограничений, «должно» (понятно, кем вас учат быть, дорогие дамы?). И мы думаем, как не повезло слугам и как повезло господам. Не тут-то было... Господам не повезло не меньше. У них тоже есть правила, и «должно», и ограничения... И часто гораздо больше. Поэтому мужчинам в патриархальной системе тоже не позавидуешь. Но тогда возникает вопрос – а на кой это все надо? Кому? Зачем это продолжать? Не лучше ли просто быть человеком? Мужчиной и женщиной? Быть самими собой? А это значит – прислушиваться к себе! К своему внутреннему «я»! И следовать ему. Быть счастливыми, а не идеальными и правильными в угоду чьим-то стандартам и интересам... Это ваша жизнь, дорогие женщины и мужчины! И проживете свою жизнь, а не чьи-то стандарты! Стандарты, конечно, нужны – но только в той степени, когда они помогают. Когда они становятся ограничением – их стоит отбросить.

Не хотите делать минет – не делайте! Если мужчина вас по-настоящему любит, то он не будет побуждать вас делать то, что вам неприятно...

Хотите стать роскошной любовницей – изучайте... Но не то, как доставить удовольствие мужчине, а СВОЕ тело!

Хотите стать прекрасной собеседницей – учитесь общению, но не с мужчиной, а с собой!

Хотите стать музой – научитесь сначала вдохновлять не мужчину, а себя и творить свое!

«Женская тема» в бизнесе – путь к взлету или падение в пропасть?

А заодно и про стандарты...

Про женский вопрос, в том числе и в бизнесе, многие пишут, говорят и рассуждают. Я в том числе. У меня есть даже 2 книги на эту тему.

О чем бы мне хотелось сказать и почему именно такой заголовок я выбрала...

«Женский вопрос» насчитывает не один год и даже не одно столетие... Поэтому изучать его только в разрезе текущего времени – бессмысленно, по меньшей мере. Нужно видеть причинно-следственные связи. А для этого нам в помощь:

- * пространственно-временное мышление – умение мыслить о явлениях не днями, а веками, тысячелетиями;

- * широта мышления – умение мыслить разными культурами и не только;

- * системность мышления – умение видеть законы, преемственность и последовательность;

- * а также глубина мышления – «женский вопрос» гораздо больше роли женщины в семье, так как он всегда был связан так или иначе и с ее ролью в социальной, экономической, политической жизни общества и пр.

Поэтому хоть мы и поговорим о том, что происходит

в этом направлении сейчас – последние лет 10 – 12 примерно, – опираться я (пусть и неявно) буду на вышеперечисленное. Последние годы активно развивается и набирает обороты «женское течение» – женщина вспоминает о том, что она женщина. После 70 лет крестьянки, работницы, гражданки, труженицы, товарищи – наши российские женщины «вспоминают» о том, что они все-таки женщины. Только происходит это порой уродливо. Голодный человек не думает о красоте еды и вкушения, порой даже не разбираясь, что он вообще ест, а просто пытается для начала наестся.

Что же это за «женское течение» в большинстве случаев? В котором многие бизнес-леди активно участвуют, но весьма скромно упоминают... Часто очередное навязывание женщине стандартов, которым она опять должна соответствовать. Например, настоящая женщина брюки не носит, как будто юбки или платья в один миг делают женщину женщиной... А как же быть тогда гордым шотландцам? Или мужчинам многих других народов, чьи одеяния очень напоминают юбки или платья... Конечно, внешнее определяет или отражает внутреннее. А если отражать пока нечего? Да и как-то не особо определяется? Стоит вспомнить и о том, что внутреннее освещает внешнее. И если внешнего нет, то внутреннее... есть... Поэтому женщина в брюках порой выглядит гораздо женственнее, чем женщина в платье. Вывод: стандарты – это не про внутреннее... со всеми вытекающими...

А вот еще один хитрый вопрос... что же такое стандарты?

Нормы, правила или рамки, границы, ограничения? И еще один хитрый вопрос... разве можно безграничное поместить в границы? Разве можно человека со всем его потенциалом (и не важно, о ком мы говорим, — о мужчинах или женщинах — о человеках) поместить в границы? Это утопия! Из древнего мифа про кровать, которая удлиняла коротких и укорачивала длинных, мы помним, что единственное, к чему это приводит, — так это к увечьям! Если вам «повезло» и вы родились стандартным, стандартной — то, возможно, вам будет удобно на этой кровати. До поры до времени, пока не придумают новые стандарты — они ведь, если приглядеться, меняются, и быстро. Готовы ли вы тогда посвятить свою жизнь бесконечной погоне за соответствием стандартам? А если вам не повезло и вы нестандартны? Ну не любите вы носить платья... Или сидеть за пирогами и вышивать крестиком... Или греметь кастрюльками на кухне... Вам бы в поля! Вам бы бизнес делать! Корпорациями управлять... научные задачи решать. Вам бы на эстраде блистать... Картины писать... В космос летать... Так нет... стандарты... Например, женское место у печи, чтобы печь калачи. А чуть что не так — так на костер ее. Или вам бы красотой вдохновлять... соблазнять плавностью и изяществом линий тела... очаровывать сексуальностью... умиротворенно с детьми возиться... Да только вот незадача — нет в стране мужчин и женщин, секса и любви, да и с детьми больше 2 месяцев не посидишь... Время не то, страна не та. Так-то... и по-

являются «женские эмоциональные качели», неадекватные проявления, метания и душераздирающий ее и окружение поиск истины, жесткие депрессии и пр. Потому что мечется женщина между стандартами и своей самостью. От стандартов отказаться сложно, страшно – заключают и свои же (еще больше будут стараться ради одобрения и признания), и другие (потому что выгоды есть). То есть одобрения, признания, а порой просто спокойной жизни, прочих благ от правильного с чьей-то точки зрения поведения, возможно, и не получить. Но и от себя отказаться тяжело – потому что тяжелей всего мы переживаем не предательство нас другими, а наше собственное – когда сами себя предаем, наступая на горло собственной песне.

Стандарты, конечно, нужны. Удивила? Они делают нашу жизнь понятной, простой (не надо думать), прогнозируемой, управляемой, автоматизированной, ведут и к результату в том числе. В бизнесе мы часто их используем. Или, например, после войны (ВОВ) – когда сидеть дома да красотой блистать? Государство восстанавливать надо, а мужских рук при этом мало... Какие стандарты были применены к женщинам? Какой она должна была быть тогда? Очень наглядны скульптуры, картины, фотографии 19 и 20 века в сравнении. Вот так, кстати, порой (один из способов) равноправие женщин (для тех, кто негативно относится к феминизму – откройте сначала словарь и посмотрите в суть понятия, а не в то, во что его превращают) проникает в общество

в обмен на их труд. Но... если с ними (со стандартами то бишь) вышел переборчик, то они ранят и причиняют боль, подавляют «я», сущность и самореализацию. Вывод – стандарты должны быть уместны и учитывать... разнообразие.

Хотите свести человека с ума, особенно если у него нет внутреннего стержня (а кто б его в наших женщинах формировал? В них другое закладывали), задайте ему противоречивые стандарты! Пусть с ума сходит, пытаясь между ними лавировать, находить «золотую середину» или просто середину или выходить за их пределы.

У мужчин в основном все проще и понятнее (хотя свои противоречия тоже есть, что является поводом задуматься о двустороннем действии системы стандартов).

Итак, многие бизнес-леди сейчас ходят на тренинги и курсы, читают книжки о женственности и в 95% случаев сталкиваются опять (!!!) со стандартами – прошлыми, далеко прошлыми, новыми. И (реальные, из практики примеры привожу) часто бросают или продают женщины успешный бизнес – ведь настоящая женщина сидит дома, даже если от тоски уже воеет на луну; терпит у руля компании лодыря-мужа, ведь настоящая женщина во всем поддерживает и помогает мужу, хотя лучшей помощью в данном случае является ее отсутствие; теряют бизнес, потому что перепоручили его кому-то во имя новых женских стандартов; прекращают профессиональную и карьерную самореализацию, чтоб выйти замуж или не быть успешней мужа. И т. д. Это путь в пропасть!

Почему? Потому что бизнес, работа, карьера – это то, что именно этим женщинам приносило удовольствие, радость!

И только в 5% говорится (и реально этому учат, а не декларируют), что нужно просто быть собой, принять себя со всеми своими потрохами, а не гнаться за очередными стандартами и всеми иллюзорными выгодами от их соблюдения. Помните фильм с Джулией Робертс «Сбежавшая невеста»? Глубокий, многослойный фильм ведь. Пересмотрите. Там героиня постоянно пыталась подстроиться под кого-то, под чьи-то представления о женщине и ее ролях... И каждый раз теряла себя (потому и сбежала потом). Причем настолько, что она даже не знала, какие любит яйца. Она – сама! Поэтому главный вопрос и по большому-то счету единственный, который женщине, деловой женщине нужно себе задать: «А какая ты на самом деле?» И просто ею быть. Тогда уйдут метания, депрессии, разочарования, неоправданные ожидания и пр. Хочется крестиком вышивать – на здоровье. В этом тоже можно стать мастерицей и уникальной, если захочется! Бизнес-вершины покорять – вперед! Медитировать на природе, а потом приезжать в офис и заряжать новыми идеями – почему нет? Прийти в офис в кроссовках (или балетках) вместо шпилек – потому что удобно и ноги со спиной не болят? И сделать это образом жизни и работы в своей компании – так появляются легендарные оригиналы и не сдерживаемый творческий дух! Это путь к взлету! Причем не только в бизнесе, но и в личном плане.

Самореализованная женщина – это не та, которая выполнила те или иные стандарты того или иного общества. Это та, которая выполнила свою личную миссию, так как она сама для себя ее определила, увидела, нашла. Раскрыла свою «самость», свои дарования, способности, задатки и таланты, желания и чувства, мысли и идеи. В том числе и в бизнесе, если ей так захотелось и она в этом увидела свой путь. И это не значит, что нужно от чего-то отказываться, выбирать «или-или». «И-и» – возможно! Такая женщина – довольная женщина, женщина без внутреннего конфликта (не о чем, не про что). Так рождается многовариативное, креативное и... свободное мышление. Потому что, если пытаться безграничное впихнуть в рамки, – все равно вылезет... Только пользы при этом не будет – ни тем, кого впихивают, ни тем, кто впихивает.

Ищу сильного мужчину! Или про женскую мечту о сильном плече

Сразу скажу – статья будет честной. И кому-то, подозреваю, может не понравиться. Правда вообще мало кому нравится... А для кого-то она, возможно, станет шансом! Шансом на реальное счастье! Потому что иллюзий больше не будет! А потому и бесполезного бега по кругу...

Давайте посмотрим, как звучит одна из самых распространенных женских мечт: «Хочу, чтоб мужчина был сильнее меня! Чтоб я могла стать слабой. Чтоб понимал меня с полуслова! Баловал меня! Всегда защищал меня! Чтоб я могла расслабиться и не работать (или меньше работать). Чтоб быть за ним как за каменной стеной! Чтоб напутствовал меня и вел меня по жизни (развитию и пр.)! Чтоб был все время рядом!» В общем, как-то так...

О чем эта мечта на самом деле? О мужчине? Нет... и не о муже... Эта мечта маленькой, слабой, беззащитной девочки... О ком? Об отце!!! Был он или не был... Такого не было! И потому потребность в безопасности и любви НЕ удовлетворена. Сомневаетесь? Давайте каждую фразу мечты разберем подробно.

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.