

НАДЕЖДА ДЕЛЛО

---

# Пошаговая инструкция к счастью



# **Надежда Анатольевна Делло Пошаговая инструкция к счастью**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=32491975](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=32491975)  
ISBN 9785449072641*

## **Аннотация**

В данной книге освещается тема прощения как основа гармоничного существования человека. Также подробно разбирается физическое тело человека с точки зрения энергетического потенциала, какие факторы влияют на состояние здоровья и жизни в целом, в чем заключается счастье. Подробно разбирается природа гордыни, ее проявление и влияние на состояние человека. Дается полное и комплексное понимание позитивных и негативных программ в сознании человека, понимание кармы и ее составляющих.

# Содержание

Введение	5
Глава I. Как устроен человек	10
Глава II. Первое ознакомление с собой	16
Конец ознакомительного фрагмента.	24

# **Пошаговая инструкция к счастью**

**Надежда  
Анатольевна Делло**

*Фотограф* Анна Владиславовна Чаадаева

© Надежда Анатольевна Делло, 2018

© Анна Владиславовна Чаадаева, фотографии, 2018

ISBN 978-5-4490-7264-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# Введение

Приветствую тебя, мой дорогой читатель. Мое имя – Надежда. Я мама замечательных деток. Как и у многих из вас, у меня была вполне благополучная семья. Но почему-то особенного счастья и радости я не испытывала. Так как ощущала себя развалиной, практически инвалидом. После рождения сына, у меня очень сильно начали болеть стопы ног и спина. Утро стало самым ужасным временем в сутках. Так как, преодолевая боль, я практически на коленках ползла на кухню готовить завтрак семье. Потому что спина не разгибалась, больно было стоять на ногах. Через какое-то время, сильно размявшись, я все же распрямлялась и начинала походить на человека прямоходящего. Я думала, что такое положение со здоровьем у меня из-за излишнего веса, связанного с рождением сынули. Села на жесткую диету. За три месяца сбросила 20 кг, мой вес благополучно стал идеальным для моего роста и возраста (63 кг при росте 163 см). Но мое самочувствие не стало от этого лучше. Пробежало время. У меня родилась замечательная дочка – запланированный ребенок и очень всеми нами любимый маленький человечек в семье. Но самочувствие от этого мое стало еще хуже. Опять прибавился вес до 80-ти кг. Кроме стоп и голеностопных суставов, появилась боль и в коленях. Позвоночник разваливался на кусочки. Плюс высоченное давле-

ние, постоянные головные боли, очень пугала миома. Сдалась – легла в больницу, это то место, которое я предпочитаю по жизни обходить стороной. Там обнаружился букет всего того, с чем жить можно, но вылечить в нашей больнице невозможно. Артрозы суставов ног второй степени. Я спросила у врача, чем вообще это можно вылечить то. А в ответ услышала, что это ничем не лечится. Говорит мне врач, что когда уже станет артроз деформирующим, то нужно будет сделать операцию. Диагноз ВСД по гипертоническому типу давал высоченное давление. Боли и шум в голове смогли объяснить результатом УЗИ сосудов шеи. Оказалось, что там закупорка артерии на одну треть просвета сосуда холестериновыми бляшками. Я была в ужасе, а врач сказал, что ничего страшного в этом нет. И не с такими нарушениями люди живут. Гинеколог тоже не обрадовал, обнаружилось уже не один, а несколько фиброзных узлов. Опять же, ничего не порекомендовал делать для решения этой проблемы. Сказано лишь было, как дорастет опухоль до нужных размеров, ее удалить можно будет. Оставалось только заняться самой собой основательно, не надеясь на медицину. Так как я давно почитывала книжки Лууле Виилмы о прощении и здоровье, то прекрасно понимала, что свою жизнь нужно срочно менять. Но одним прощением негативных моментов моей жизни она никак не становилась лучше. Муж тиранил меня как мог: то ему нужно то, то ему нужно это. А у меня ни сил не было, ни желания исполнять его прихоти. Хоте-

лось только одного – чтобы все оставили меня в покое. И вот случилось чудо. Мне моя случайная знакомая по интернету на электронную почту кинула приглашение на какой-то тренинг по здоровью. Нужно было пригласить двоих своих друзей на тренинг, тогда можно будет присутствовать на нем бесплатно – так написала мне эта знакомая и очень просила меня подписаться на этот тренинг. И вот на этом занятии по здоровью я услышала такое, что перевернуло все мое сознание. Это было, буквально, громом среди ясного неба. Рассказывал на тренинге молодой человек о таких вещах, что волосы на голове шевелились. По окончании тренинга ведущий пригласил желающих восстановить свое здоровье и помочь своим близким, записавшись на двухмесячные курсы по целительству. Я, в тайне от мужа, записалась на эти курсы. Занятия проводились по вечерам он-лайн. Тренинги хотелось смотреть и слушать именно он-лайн, а не в записи, которые потом присылали на электронную почту. Но муж, как цербер, постоянно следил за мной. Его раздражали эти занятия. Он мне стал запрещать их смотреть и слушать, говорил, что это секта, что я сошла с ума: постоянно сижу вечерами у ноутбука в наушниках. На какие только ухищрения мне не приходилось пускаться, чтобы услышать долгожданный урок. И ноутбук брала с собой в ванную, и в туалет, и под кухонный стол прятала, делая вид, что готовлю ужин. Постоянно дети чего-то хотели именно в часы занятий. Это для меня было настоящее испытание, которое я выдержала

с достоинством. Из-за постоянных дерганий, я научилась делать практики по духовному развитию на ходу, на бегу, стоя, делая в это время совсем другие дела. Итог оказался удивительным. Я считала себя новичком в практиках целительства, тогда как на потоке у нас училось много профессионалов, которые занимались этим уже не одно десятилетие. Но «нечеловеческие» условия обучения для меня принесли быстрый результат. Я на лету начала постигать все тонкости этого вопроса. К концу первого месяца обучения я стала замечать очень большие перемены в своем здоровье. Шел колоссальный подъем всех жизненных сил моего организма. Я практически ощущала себя абсолютно здоровым человеком. Все боли прекратились. Во мне кипела жизнь, не было усталости. Спала по 4 часа в сутки и высыпалась. А секретом всему этому были удивительные практики, задания, которые нужно было выполнять. И я их выполняла. Итак, ко второму месяцу обучения я добилась волшебных результатов в своем здоровье. Но самое интересное было впереди. У меня резко обострилось восприятие своей интуиции. Появилось ясновидение, а позже яснознание и яснослышание. Ежедневно начали приходить ко мне открытия из Вселенной. Тут я начала понимать, что те знания, что предлагает нам наш учитель, стали для меня недостаточными. Я вздохнула и читала книги, слушала вебинары, семинары, смотрела видео-уроки других авторов духовного развития и исцеления. Я ощущала себя губкой, которая принимала в себя знания с бешеной ско-

ростью. В результате, к завершению моего обучения на курсе, я не только догнала своих преуспевающих сокурсников с большим опытом таких практик, но и стала давать им консультации. И вот на сей день прошло полгода, как я заинтересовалась духовными практиками по самоисцелению, саморазвитию, самосовершенствованию. Но у меня уже накопилось столько всего интересного, что чувствую необходимость поделиться этим со всеми, кто будет читать эту книгу. Главной целью ее написания считаю то, что хочу дать понять каждому, что мы сами являемся творцами своей действительности, своего здоровья, счастья и благополучия. И никто другой, кроме нас самих, не влияет на нашу жизнь. Никто другой, кроме нас самих, не может причинить нам вред. Если нас обижают – то мы сами себе призвали обидчика. Если нас тиранят – значит мы сами притянули к себе этого тирана. Если мы гневаемся – значит мы сами накопили в себе гнева так много, что организм, защищая себя от гибели, исторгает из себя этот гнев. Если мы хотим быть счастливыми и здоровыми, то нужно просто каждому суметь быть счастливым и здоровым. А как этого добиться, я вас и научу.

# Глава I. Как устроен человек

В этой главе я не буду давать анатомическую и физиологическую характеристику всех органов и систем тела человеческого. Об этом можно узнать из других источников. Я хочу раскрыть суть человека немного в другом русле. Во-первых, все мы созданы по образу и подобию бога. Все мы божьи дети. Всех он нас любит, холит и лелеет. А пришли мы на землю для того, чтобы усвоить уроки жизни. Каждый учит свои уроки. Каждый из нас создан идеально для самого себя. Никто и ничто не должно приукрашивать нас без нашей на то воли. Мы уже совершенны. Если кому-то хочется изменить кого-то, то этим он только усложняет себе жизнь. Так как вмешиваясь в чужую жизнь, именно так мы нарабатываем себе кармические грехи (родовые отработки). Изменяться следует самому. Другим людям следует только помогать, если они в этом нуждаются и просят о помощи. Здесь нужно четко понимать, что «просить о помощи» может означать не только просьбу словесную. Это значит, что этот человек сам готов измениться по собственному желанию. Он сам ищет пути для своего духовного развития. Вот только тогда ему следует помочь. Навязывать свое добро – то же самое, что творить зло другому человеку. Много лет назад в школе меня учили, что человек произошел от обезьяны в силу эволюции. Это можно, с большой натяжкой, так

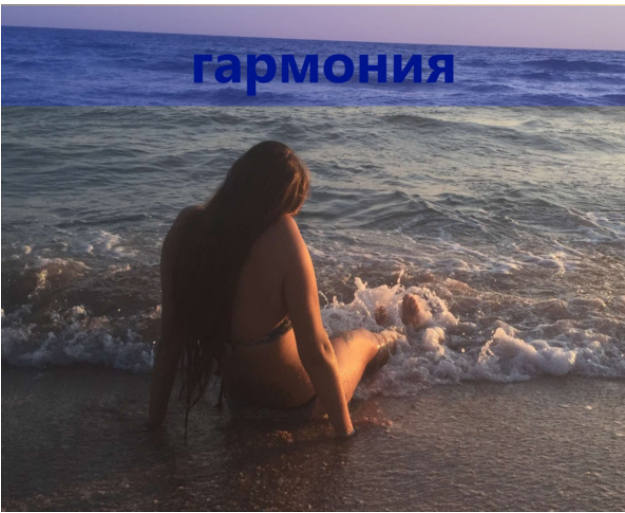
и считать. Вот только не в прямом понимании этого. Мы приходим на Землю душами и воплощаемся много раз, проживая жизнь в рамках выбранного нами рода от маленькой песчинки, потом травинки, потом твари живой, прежде чем станем образом и подобием похожими на бога, воплощаемся человеком на Земле. И каждое воплощение дает нам духовное развитие. Мы учимся на Земле, таким образом, духовно растем. Наши души еще до рождения своего выбирают себе род, родителей, свое тело. Воплощаясь уже в выбранном самой собой теле человека, душа обучается тем, заранее выбранным урокам, которые заблаговременно себе напрограммировала. Однако, уроки жизни мы можем усваивать очень быстро и переходить на следующий уровень развития. А можем и за весь свой век так не выучить уроков. Тогда в следующем воплощении мы приходим с нашими отработками предыдущих воплощений. Называются эти отработки кармическими (родовыми). Как правило, мы учимся, меняя пол на противоположный из воплощения в воплощение. Например, мы в этой жизни родились мужчиной, тогда в следующей жизни будем женщиной. Наши души «примеряют» себе такие наряды чередуя. Однако, «двоечники» – те, кто совершенно не усвоил своих уроков в прожитой жизни, могут опять прийти в следующем воплощении в рамках того же пола, что и раньше. Редко души воплощаются в одной и той же половой принадлежности два, три и более раз подряд. Могут быть исключения. Если срочно кому-то из рода нужна поддерж-

ка, а прийти в семью душа человеком не может в силу особенных обстоятельств, о которых напишу позже, то воплотиться душа-спаситель может в образе домашнего животного (кошки, собаки). Нередко мы встречаем людей, которые говорят, что в их семью пришел умерший родственник в виде собачки или кошечки. На самом деле так оно и есть. Происходит это в том случае, когда кому-то из семьи срочно нужна защита и поддержка. У этого члена семьи есть другие, более существенные задачи в жизни, а он расклеился и сник, а может и сильно заболел, и эта болезнь реально может отнять у него жизнь. Вот тогда и принимаются в семью кошечки или собачки, как две капли воды похожие своими повадками на умершего родственника. Так как в семью мы можем приходить только через поколение, то есть у внуки может родиться ребенок с душой деда – прадеда – прапрадеда и т. д. Но вот у дочери не может родиться ребенок с душой умерших матери или отца. «Помощник» с душой ушедшего из жизни родителя в такую семью своего ребенка может прийти только в образе домашнего животного. Есть еще одна тонкость. Состоит она в том, что если человек в данном воплощении живет как животное, то в следующем воплощении он может прийти в образе животного для отработки своих кармических долгов. Поэтому, убивая или мучая живые существа, мы можем с легкостью загубить чью-то душу, даже не задумываясь о том, что становимся при этом настоящими тиранами-душегубами. А за любые злодеяния приходит-

ся нести ответственность, если не в этой жизни, то в следующей. Немного уделю внимание тому моменту, что люди приходят в жизнь жертвами и тиранами, глупцами и мыслителями, богатыми и нищими, красавцами и уродами, всю свою жизнь оставаться девственниками и быть чрезмерными развратниками, и т. д. Это, как вы уже догадались, противоположности. Происходит это потому, что если в одном воплощении мы чрезмерно гордились своим умом, то расплатой за чрезмерность станет наша недалекость и глупость в следующей жизни. Любые чрезмерности в одной жизни ведут к обратным чрезмерностям в следующем воплощении. Чтобы наши души понимали какво это быть тем, кого не приемлешь или кого осуждаешь. Таким образом, если правильно понимать закон: «Не суди, судим не будешь», – ваша жизнь и в этом воплощении, и в последующих станет более ровной, гладкой и счастливой, без особенных жизненных потрясений. Сколько случаев пропажи детей и последующие зверства над ними я бы не смотрела (используя ясновидение), всегда бывает примерно одно и то же. Души таких детей черны-причерны. В предыдущем воплощении они были тиранами, извергами, душегубами. Ими было замучено множество людей. Поэтому, они и пришли в эту жизнь жертвами, заведомо привлекая к себе палачей для своего духовного роста и развития. Чтобы их душа поняла, что нельзя быть извергом, нужно любить людей и заботиться о них. Родителей таких замученных детей тоже очень жалко. Но также нужно

понимать, что это их выбор, их кармические отработки. Значит в предыдущей жизни они отнимали у кого-то детей или не давали им родиться. Что касается аборт — это самое настоящее убийство человека человеком. За это, соответственно, наказываются как мать, так и отец загубленной жизни. Отсюда идут проблемы бездетности у самих этих людей, либо у их оставшихся в живых потомков. Так как за совершенные аборт несут ответственность не только сами их исполнители, но мы расплачиваемся и за аборт своих предков. Души абортированных детей не считаются воплотившимися в жизнь. Здесь речь идет о насильственном прерывании развития души такой абортированной детки. А это значит, что не исполнен был промысел отца-создателя. Кто-то этому промыслу помешал. Искупить свою вину за подобное злодеяние можно и нужно. Нужно искренне раскаяться в содеянном самому и за предков тоже. А также попросить прощения у загубленной души, еще не родившейся, но уже убитой. Только жизнь без зла, жестокости, ненависти к себе и ближнему может дать нам гармонию и счастье. Любите друг друга и все вокруг, и Вселенная полюбит вас.

гармония



## Глава II. Первое ознакомление с собой

В этой главе я хочу рассмотреть основные причины того, что мешает нам жить в гармонии и счастье. Как ни странно, этому, в первую очередь, мешает наша гордыня.

Гордыня – это самый страшный грех по православию из семи смертных грехов. Хочу, для наглядности, привести следующие строки из стихов ушедшего из жизни мужа Натальи Декерменджи :

«Гордыня – самый страшный грех,  
Основа внутреннего ада,  
Она лишает счастья всех,  
Фальшивая ее награда...  
...Гордыня – хитрая лиса,  
Которую заметить сложно,  
Прикрывшись массой добрых дел  
К нам в жизнь прокралась осторожно.  
...За наши добрые дела  
Она заставит ждать признанья,  
И все хорошее на нет  
Сведет в процессе ожидания...»

Гордыня – самый страшный грех, с этим поспорить труд-

но. Ведь разновидности гордыни блокируют все наши органы, системы, части тела и, даже, нашу жизнь, не побоюсь такого высказывания. Гордыня – это наше самоистязание и самоистребление. Я много смотрела у людей (используя ясновидение) проблем со здоровьем и жизненных проблем. Все они связаны, так или иначе, с гордынею. И поэтому, чем выше у человека степень гордыни, тем тяжелее его жизнь в целом и в частности. Перечислю некоторые из видов гордыни, чтобы было понятно о чем идет речь.

Например, гордыня гнева. Возьмем наше горло, рот и шею. Что за органы мы там можем отметить? Там расположены миндалины, трахея, щитовидная и паращитовидная железы, позвонки, нервные сплетения и нервы, мышцы, связки, далее все, что находится в ротовой полости. Все эти органы и ткани можно вывести из строя тем, что в нас накопилась и зашкаливает гордыня гнева. Гнев можно накопить несколькими способами. Можно его бояться, тогда страх притянет именно то, чего боишься. А можно его вырабатывать самому из недовольства своей жизнью. Итак, гнев копится, копится в нашем горле, постепенно выводя из рабочего состояния нашу глотку, щитовидную железу, миндалины, шейный отдел позвоночника. **Гордыня гнева** может быть выведена такими простыми способами. Ох, если бы каждый о них знал :

1) ее можно рассказать словами, можно покричать, поры-

чать, попеть: то есть применить какие-либо звуки;

2) можно написать свои претензии обидчикам на листе бумаги и потом, по желанию, отдать их соответствующим лицам или выбросить в мусор;

3) можно воспользоваться медитациями (визуализация или проговаривание словами определенных мыслеформ);

4) можно использовать простукивание специальных точек;

5) можно воспользоваться искусством различных приемов и практик по исцелению у специалистов;

6) можно физическими упражнениями или нагрузками вывести наружу гнев: тяжелая физическая работа, бег, прыжки, отжимания, приседания и т.д.;

7) можно гордыню гнева простить себе самому и другим людям.

Если же подобные действия вовремя не предприняты, то происходят такие интересные вещи, о связи которых с гордыней гнева мы даже не подозреваем. Мы можем лишиться друзей, у нас начинаются проблемы на работе вплоть до полного увольнения или крушения собственного бизнеса, все окружающие на улице просто «в очереди стоят», чтобы поскандальить с вами, в семьях, зачастую, скандалы доходят до развода, дети и родители ссорятся на долгие годы и т. д. Это так происходит в жизни. Что же происходит со здоровьем? Могут появиться ангины, гипо и гипертиреозы (это нарушение функции щитовидной железы), различ-

ные опухоли, кисты, полипы, остеохондроз шейного отдела позвоночника и т. д.

Так откуда же берется эта гордыня гнева? Это: высокомерие, злословие и хамство, желание быть лучше других, зависть и ревность, недовольство, деспотизм и тирания, злость. Что главное можно сказать о гордыне гнева – это то, что нужно учиться быть самим собой и позволять быть самими собой всем остальным людям; нужно учиться быть благодарным за то, что имеешь: за возможность видеть и слышать, ходить и ощущать, иметь детей и семью, иметь работу и дом и т. д. Тогда к вам придет счастье и гармония.

Следующей хочется отметить **Гордыню власти и денег**. Накапливается она в середине нашего тела – это живот и та часть спины, что соответствует области живота. Следовательно, выбиваются из привычной работы такие органы как желудок, печень, желчный пузырь, поджелудочная железа, кишечник, соответствующая области живота часть позвоночника. Гордыню власти и денег еще можно назвать гордыней злости. Злость, накапливаясь, делает человека желчным, злопамятным, деспотичным к себе и окружающим людям, властолюбивым, жадным, жестоким. Жестокость накапливает в человеке энергию, которая соответствует таким паразитам, как лямблии, глисты. От жестокости страдает поджелудочная железа (возникает панкреатит), которая отвечает за выработку инсулина в теле человека. Ну а раз идут сбои в выработке инсулина, следовательно, приходит диабет.

Наибольшую часть злобы в теле человека накапливает печень. Поскольку печень имеет определенные размеры, а количество накопленной злобы велико, а ее где-то нужно разместить, то происходит «прессование» злобы в песок и камни. Камней в печени образуется великое множество видов, консистенций и цветов. Камни соответствуют тем низким вибрациям злобы, которую накапливает человек. По желчным протокам песок и некоторые из камней проскакивают в желчный пузырь. Маленькие камешки и песок проскакивают по протокам далее в кишечник и выводятся наружу. А другие застревают в желчном пузыре, тогда приходит на помощь хирург. Что касается желудка, то кислотность в нем вырабатывается разная. Изжога вызывается избытком кислоты в желудке. Это происходит вследствие того, что человек стремится быть первым всегда и везде. Это желание контролировать всех и вся. Пониженная кислотность бывает у тех, кто настрадался от властных тиранов и хочет, чтобы его оставили в покое. Что касается людей, накапливающих злобу, то они бывают толстыми и красными. Для умещения большего количества злобы человеку приходит на помощь жировая ткань. Ее становится все больше и больше. Человек толще и толще. Это такие бойцы с огромными, как боченок, животами. Они стремятся победить несправедливость в жизни во что бы то ни стало. В народе бытует мнение, что толстые люди добрые. Это можно объяснить тем, что некоторые люди злобу накапливают, но периодически ее выбрасы-

вают (выплескивают) на окружающих сквернословием, хамством, желчными словами, а также жалобами на свою тяжелую жизнь. Другие, не могут выводить злобу своевременно, и их тело становится с годами все больше, толще, шире. Про таких вот и говорят, что он душка. То есть, это тот человек, что хочет, но не может себе позволить ответить грубостью на грубость. Чрезмерно худые люди тоже крайне озлоблены. Но тут идет несколько другой сценарий. Они также накапливают злобу, но злобу свою они систематически выбрасывают в окружающий мир. Они нервны, неуправляемы, заводятся с пол-оборота. Это скандалисты. У них почти в 100% болен желудок, печень, поджелудочная железа. (Человека худым еще может делать страх, но это уже из другой оперы). Это касается здоровья тех, кто накапливает в себе злобу. Что же происходит у людей с гордыней власти и денег в жизни? Это могут быть как богачи, так и нищие. И у одних, и у других обязательны проблемы во взаимоотношениях с окружающими, проблемы с работой, деньгами, властью. Им присущи жадность, скупердяйство (это у кого запоры). Многие сейчас подумают, что хоть они и имеют такие проблемы со здоровьем, но они бедны – при чем же тут жадность? Ведь жадными в мультфильмах и книжках рисуют людей богатых. Ан нет, бедняки тоже могут быть скупердяями, раз накопили гордыню власти и денег. Вот им и приходится беречь каждую копейчку, так как желаний у них много, а копеечек мало. Волей-неволей становясь, таким образом, жадиной и ску-

пердаем.

Вывод по гордыне власти и денег такой же, как и по гордыне гнева. Злобу, как и гнев, можно вывести из тела, звуками, буквами, медитациями, простукиванием соответствующих точек, прощением себя и других, физическими нагрузками, с помощью специалистов по исцелению. Что же делать для того, чтобы не накапливать в себе злобу? Нужно учиться быть самим собой и позволять быть самими собой окружающим людям. Нужно учиться быть благодарным за то, что имеешь. Тогда придет счастье и гармония.

Далее разберем **Гордыню страдания (или опустошения)**. Область человеческого тела, что преимущественно накапливает страдание и опустошение – это область поясницы, почек и органов малого таза, которые отвечают за потомство. В основном, мы накапливаем наши страдания и опустошение в результате конфликтов в семье или во взаимоотношениях с противоположным полом. Чаще мы страдаем из-за конфликтов с теми людьми, которых мы любим, с близкими людьми. Но это могут быть не только конфликты, но и потеря любимых людей в результате расставания или ухода из жизни. Очень тяжело переживают люди различные формы предательства. (Уход из жизни, во многих случаях, также воспринимаются как предательство теми, кто остался в живых). Конфликты в семье могут носить скрытый, очень затяжной характер. Такие наработки кармы могут передаваться из поколения в поколение в рамках рода.

Особенно это касается программ «истребления людей». Это когда ненависть, например, к супругу у кого-то из предков дает свой результат у потомков. Это могут быть выкидыши, невозможность иметь детей только мужского пола – а девочки рождаются и прекрасно живут, или, наоборот, могут родиться только мальчики, а девочек нет. Или вообще наличие полная бездетность. Также могут встречаться различные формы недоразвитий, деформаций, неправильной функции, отвечающих за продолжение рода, органов. Их воспаление и опухоли, и т. д. К этому же моменту можно отнести неправильную половую ориентацию. В рамках вышеперечисленных нарушений в здоровье, также отмечаются и нарушения в жизни таких людей. Это могут быть несчастными браки, это разводы, бездетность, неумение найти общий язык с лицами противоположного пола, неумение или нежелание создать свою семью, ненависть и нелюбовь к детям или к старшим родственникам.

Вывести из тела гордыню страдания (опустошения) можно также, как и предыдущие: словом, делом, прощением, духовными практиками, физическими упражнениями, с помощью специалистов целительства. Не накапливать в себе гордыню страдания мы можем, научившись быть самими собой, и позволять другим людям быть самими собой, а также научившись быть благодарным за все, что имеем. Тогда придет счастье и гармония.

# 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.