

ОЗОДА ТУРМУХАМЕДОВА

ВСЕМУ СВОЕ ВРЕМЯ

Озода Турмухамедова

Всему свое время

Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=33166961

Аннотация

События в нашей жизни происходят в свои сроки. У каждого случая есть свой срок исполнения. Для того, чтобы произошли те или иные события, Высшие силы готовятся годами, готовятся к действию определенные люди, обстоятельства. Именно этот час является определяющим, решающим. Если мы спешим, то какие-то события не созревают, и результат будет не очень благоприятным. Нам тогда говорят: «Немного поспешили». Не надо было торопить ход событий. Плод незрелый, хоть он и плод, но незрелый и невкусный. А если мы наоборот не торопимся, откладываем нужные дела на завтра, послезавтра, то упустим время. Люди, обстоятельства, способствующие завершению каких-то важных дел, уходят с жизненной сцены, и события не совершаются. Тогда мы говорим: «Упустили время». И при всем нашем желании уже не можем добиться своего, хотя нам кажется, что жизнь такая большая. Да, она большая, но всему свое время.

Содержание

Карьера	5
Несчастливая любовь	12
Радость движения	21
Конец ознакомительного фрагмента.	23

Озода Турмухамедова

Все́му свое́ время

(Психология здоровья)

*Нельзя торопить ход событий и нельзя
упускать время. Вся мудрость заключается в том,
что все́му свое́ время.
С уважением, автор.*

Карьера

Нужна ли женщине карьера? Зачем ей подниматься по служебной лестнице, добиваться успехов? Часто молодые девушки считают, что нужно удачно выйти замуж за богатого человека, и ты счастлива. Но, выйдя замуж за такого человека, у нее появляется масса других проблем.

У меня на приеме часто бывают такие молодые женщины. Одна из них рассказала мне свою историю. Она вышла замуж по любви после окончания института по специальности финансист. Родила ребенка. Муж обеспечивал хорошо. Но через два-три года их совместной жизни муж изменился, стал поздно возвращаться домой. А потом выяснилось, что муж интересуется другой женщиной, которая уверена в себе, независима, тоже замужем и которая делает свою карьеру. Моя пациентка заметила, как ее муж с уважением относится к этой женщине, вздыхает по ней, а та даже не смотрит в его сторону. Это было еще обиднее. Она поняла, что имея высшее образование, красивую внешность, она сама могла сделать карьеру и быть независимой. Ей казалась, что вся ее беда в том, что она засиделась дома. Муж на нее смотрел, как на обычную домохозяйку. И она сделала правильный вывод – каждый человек должен совершенствоваться, двигаться вперед. Если ваш муж обеспечивает вас, это не значит, что вы счастливы. Скоро вы найдете много недостатков, минусов

этого счастья. Вы почувствуете, что теряете что-то. Эти чувства будут вас мучить. И вы сделаете вывод из этой ситуации по-своему – вам будет казаться, что вы отстаёте от кого-то, что муж уделяет вам меньше внимания.

Карьера – это не только продвижение по социальной лестнице, это ваше собственное спокойствие, самоуважение, уверенность в завтрашнем дне. Поэтому делать карьеру придется каждому.

Мы сейчас перечислим преимущества карьеры для женщины:

1) У женщины, которая сидит дома, масса свободного времени. Значит, у нее есть время на вялотекущие любовные процессы с длительными переживаниями и выяснением отношений. Есть время пилить своего мужа. Вот это уже опасно. У меня была знакомая домохозяйка, которая не отходила от телефона, контролировала каждый шаг мужа. Она ревновала, подозревала мужа в измене, искала ходы-выходы выследить его. В конце концов ее верный муж, не выдержав такого напряжения, завел себе любовницу, которая родила ему ребенка и которая оказалась мудрой, она дала ему полную свободу, доверяла во всем, была с чувством юмора и сама была занятым человеком. А моя знакомая заработала себе невроз на этой почве, устраивая истерические приступы ревности. От такого поведения она устала сама, и устал ее муж. Все это случилось из-за того, что у нее была масса свободного времени. Свободное время само по себе не об-

ладает ценностью, оно вызывает скуку и зачастую оно само действует разрушительно, потому что человек сосредотачивается на личных проблемах и, чем больше о них думает, тем острее чувствует их неразрешимость. Малое кажется великим. Мимолетное представляется постоянным. А всякие пустяки кажутся ужасно серьезными. А если человек занят своим делом, причем любимым делом, у него не остается времени на что-то другое. То, что делается с душой, для человека осмысленно. По крайней мере, для него самого самореализация это уже счастье, оно проявляется только через деятельность. Деятельный человек способен больше взять от жизни. И его свободное время более насыщенное, как и вся жизнь. Успешный человек все делает хорошо. Если вы любите какое-то дело, не имеет значение какое, шить, вязать, стричь, заниматься наукой, писать книги – вы можете делать карьеру. Это само по себе счастье. Потому что вы занимаетесь любимым делом. Естественно, это вызывает уважение окружающих. Такую женщину любит муж, дети берут с нее пример. В таких семьях дети редко вырастают бездельниками, так как их воспитывает пример родителей. Такой человек счастлив во всем. У него нет времени на разрушение, он только созидает.

2) Вторая не менее важная часть карьеры – это материальная независимость. Я помню одну двадцатипятилетнюю девушку, которая была любовницей женатого человека. Он ее соблазнил, когда ей было семнадцать лет. После школы она

хотела поступить в институт, мечтала стать врачом, богатым человеком. Но любовник завалил ее подарками. В течение пяти-шести лет покупал ей одежду, косметику и развлекался с ней. Он слушалась его, и упустила время. Она не смогла поступить в институт, так как он мешал этому, отговаривал ее, убеждал, что будет обеспечивать ее всегда, ревновал. Ее голова была забита любовью, переживаниями. Она жила только по его указанию, слушалась его. А потом он вдруг остыл, начал упрекать ее, стал жадным. Затем он исчез. Она звонила ему, надоедала. У нее был страх бедности, одиночества. Самое главное, она упустила драгоценнейшее время, когда могла поступить в институт. Сейчас тоже было еще не поздно. Но у нее была искалечена душа, она была разочарована в жизни. Заново братья за учение было очень трудно, с каждым годом требования к абитуриентам возрастали, и шансов поступить в институт не было.

Люди, сделавшие успешную карьеру, с большими материальными возможностями могут себе позволить красиво жить, общаться с интересными людьми, отдыхать на свой вкус. А тем более, если это женщина, у нее больше шансов стать красивой, привлекательной, притягательной. И это нормально. Я помню одну молодую женщину, которую бросил муж, потому что она сидела в декрете с малолетним ребенком у него на шее. Он ее обозвал нищей, оборванкой. Все это было поводом для развода. Она осталась с маленьким ребенком без опекуна. Ее мама забрала ребенка. И она на-

чала свою карьеру с челночества, продавала детские игрушки. Затем открыла маленький магазин. Потом взяла кредит в банке. И развернулась очень широко. Сейчас у нее огромный супермаркет. Она знатная, красивая женщина бизнес-вумэн. И женихов и поклонников хоть отбавляй. Она отдыхает в заграничных домах отдыха. Ее ребенок учится в престижной школе. Она независима.

3) Возраст. Если женщине, которая сидела долгие годы дома, вырастила детей, стало скучно, не стоит ей оплакивать годы ушедшей юности, каждый возраст имеет свои преимущества. Владелица парфюмерной фирма «Мэри Кэй» – пенсионерка. Выйдя на пенсию в 60-е годы, Мэри Кэй решила открыть собственное дело. Она основала фирму, название которой теперь известно женщинам всего мира. Сегодня, спустя столько лет, ей не дашь и пятидесяти. И она уверяет, что она так выглядит благодаря своей косметике. Ее пример достоин подражания.

Никогда нельзя терять свой оптимистичный настрой. У меня на приеме была веселая, оптимистичная женщина пенсионного возраста. Она выглядела очень хорошо, одета она была модно, благоухала духами, лечилась она от небольшого ожирения. Она работала главным бухгалтером в престижной иностранной фирме. Ее ценили, как высококвалифицированного специалиста. Были небольшие неприятности на работе, и она говорила: «Если я уйду с этой работы, то открою свое ателье мод. Я так люблю шить». Мне очень по-

правилась эта женщина. У нее нет страха, она притягивает к себе людей своим оптимизмом, уверенностью в себе. Она любит жизнь. С ней очень интересно.

Поэтому, начиная с сегодняшнего дня, подумайте о том, что вы сейчас можете сделать, чтобы изменить жизнь к лучшему. Не бойтесь перемен. Энергия молодости компенсируется опытом зрелости, так что начать свою карьеру можно в любом возрасте!

4) Иногда жизнь становится скучной, пресной. Дом, работа и больше ничего. А работа не интересная, считаете минуты до конца рабочего дня, работаете только для того, чтобы заработать на жизнь. И вы считаете себя жертвой. Некоторые работают ради стажа, для трудовой книжки, чтобы заработать себе на пенсию. От такой работы устаешь, годы проходят грустно, безрадостно. Особо много и не заработаешь, не разбогатеешь. Одна моя коллега по работе поведала свою исповедь. Двадцать лет назад мы работали вместе в одной клинике. У нее были мечты – она хотела заниматься наукой, расти профессионально, создать свою клинику. Но работая с ней в течение нескольких лет, я поняла, что у нее это только мечта. Она ничего не делала для осуществления своей мечты, ей лень даже было ходить на конференции, участвовать в них, делать доклады. Ущемлять себя в чем-то она не хотела. У нее была хорошая семья, муж, дети. Муж обеспечивал ее средне – на жизнь хватало, а на роскошь нет. Спустя многие годы я ее увидела в той же клинике простым врачом,

она была в полном застое. Даже одевалась по старой моде, не было огонька в ее глазах. Она говорила, что зарабатывает себе на пенсию здесь и потом уйдет. Было очень грустно смотреть на нее, она ждала свою старость, хотя до пенсии ей было еще далеко. Она незаметно законсервировала свою энергию, свою молодость. Хотелось взять ее за плечи и сильно встряхнуть, чтобы она открыла глаза и очнулась, чтобы она избавилась от своих страхов, неуверенности, отчаяния и начала свою новую жизнь – свою карьеру. Заниматься тем, чем хочет. Работать ради любви к работе. Работать по 15-16 часов в сутки и не уставать. Чтобы невозможно было оторвать ее от любимого дела. Пусть это дело будет далеким от ее профессии, но добиваться в нем мастерства и заставить его работать на себя. Один удачливый человек признавался: «Я очень верю в удачу. Притом, чем больше я работаю, тем более удачливее я становлюсь». Работа перестает быть работой, если вы ее любите. Она превращается в хобби, в любимое занятие. Вот таким образом эта женщина может спасти себя от пресной, скучной жизни. И весь мир засверкает яркими красками в ее глазах!

Несчастливая любовь

Острые случаи несчастной любви бывают часто с теми, кто любить не умеет. Вот, например, типичная история: женщина сначала не замечает его, а он проявляет большой интерес, добивается своего. Он потом уходит от нее. А она остается с разбитым сердцем, не находит себе места. Удивляется, почему он ушел. Почему так быстро остыла его любовь? И была ли любовь? Жертва любви, естественно женщина, просто ведет себя неадекватно, унижается, бежит за ним, а он убегает.

– Зачем вы это делаете? Вы же знаете, что этим вы все испортите еще хуже?

– Я его люблю, – в ответ говорит влюбленная.

– А как же чувство собственного достоинства?

Женщина отвечает:

– О каком достоинстве вы говорите? Разве можно его сравнить с любовью.

Как жаль. Женщина, которая в любви не теряет чувства собственного достоинства, имеет гораздо больше шансов на счастливую, взаимную любовь. Чувство собственного достоинства нельзя путать с гордыней, надменностью, высокомерием. Это разные вещи. Женщине обидно, что она отдает всю свою душу, любовь своему избраннику, а он не оценивает это. А зря вы все отдали ему, вернее, дали понять, что все

отдали. Существует одно проверенное жизненное наблюдение. Почему-то тех, кто пытается отдать всего себя любви, никто толком не любит. Наоборот, чем больше у женщины внутренней силы и независимости, тем вернее она будет любима.

А теперь давайте подумаем, когда любовь бывает несчастной? Когда женщину бросают и какую? Как женщине надо вести себя, чтобы ее любили, уважали?

Можно объяснить по-разному. Обратите внимание на счастливых женщин, у которых хороший муж, дети, карьера. Вокруг такой женщины все крутится, добиваются ее внимания. Во-первых, эти женщины уверены в себе. Многие из них добиваются всего сами. Они нашли себя, они знают смысл жизни, интуитивно чувствуют цель своей жизни. Они независимы. У них есть конкретный план – интересная работа, желание делать деньги, иметь красивый дом, комфорт, иметь детей. Дети дают вдохновляющую энергию. Побудьте немного с детьми, сами убедитесь, что забудете все свои заботы, становитесь таким же беззаботным, непосредственным, радостным, как эти невинные дети. Недаром на Востоке говорят – дом с детьми базар, а без детей мрак. Та женщина, которая это понимает, поступает интуитивно и рождает детей. Она не отдает себя полностью любви. Не идет на поводу у мужчин. Одновременно, рождая детей, не останавливается в своем развитии. Она работает, делает карьеру. Я знаю таких женщин, знаю их психологию. У них есть своя

неповторимая, индивидуальная внутренняя энергия. Такая женщина влюбляет в себя всех. От нее идет положительная, теплая энергия. С ней очень интересно. Напротив, женщина, которая всю свою жизнь ждет принца, который должен обеспечить ее, любить ее и носить на руках, проигрывает во всем. Во-первых, она не интересна, потому что она очень много требует от окружающих. Во-вторых, сама не хочет и не может дать ничего взамен. От такой женщины убегают. Мужчины подсознательно чувствуют такую требовательную женщину и боятся связать с ней свою судьбу.

У меня на приеме была одна из таких женщин. Ей было около 40 лет. Одета она была очень модно, но не по возрасту. На ней была подростковая одежда. Она была анемичная, бледная. Говорила, что сидит постоянно на диете, чтобы сохранить фигуру. На улице даже машины останавливаются, когда она проходит, так ей надоедают мужчины. Но, познакомившись, они убегают в тот же день. Пришла она ко мне с проблемой любви. Она влюбилась в своего шефа. Они несколько раз встречались, но потом он перестал ею интересоваться. А она не может без него, перед глазами все время стоит он, все ее мысли о нем. Она потеряла сон, аппетит, стала раздражительной, нервной. Он сказал ей, чтобы она не воспринимала очень серьезно их отношения, он будет встречаться с ней только тогда, когда захочет и, если будет нужно, быстро разорвет отношения. Но она не может так. Она хочет более серьезных, долгих, или отношений на всю жизнь.

После нескольких выяснений отношений он ее выставил за дверь, оскорбив ее легкомысленной и сказав, что связался с ней только из-за беременности своей любимой жены, которую он обожает. Вот такая печальная история женщины, которая отдается целиком и полностью мужчине. Никогда нельзя открывать всю свою душу, отдаваться своим чувствам к человеку, пока вы его хорошо не знаете. Моя пациентка потерпела неудачу в любви, в отношениях с мужчинами, потому что она не интересна. С ней не о чем говорить. Круг ее интересов очень ограничен – ее разговоры только вокруг любви, чувств, эмоций. Профессионально она не растет, работает секретаршей со средним образованием. Она инфантильна. Чтобы сохранить свою подростковую фигуру, где нет ни чуточки женственности, она изнуряет себя диетами. На этой почве заработала себе кучу болезней. Она не живет полноценной жизнью. От нее веет грустью, одиночеством, печалью, тоской. У нее нет энергии, которая вдохновляет, очаровывает. А ведь мужчины тянутся к энергичной, радостной, веселой, улыбающейся женщине, от которой получают необходимую энергию, поднимают себе настроение, вдохновляются, забывают с ней о своих заботах, жизненных трудностях. Мужчины выполняют любой каприз такой женщины. Они борются за нее, стараются удержать ее любым путем. Потому что такая женщина не отдается мужчине полностью, остается загадкой, таинственной, дает ему понять, что может в любой момент уйти от него. Часто такие женщины сами

умеют делать деньги, они независимы. Имея свои собственные деньги, они уверены в себе, не унижаются перед мужчинами. Мужчины все это ценят высоко. Я не хочу унижать мужчин, говорить, что мужчины жадны или вампиры, которые только умеют получать. Мы все друг от друга что-то получаем. Лучше получать хорошее, чем опустошаться от опустошенной, неинтересной, вечно ноющей женщины.

Я хочу объяснить причины несчастной, невзаимной любви. Измены возникают только тогда, когда вы взамен ничего не можете дать. Я не имею ввиду материальные вещи. Есть видимые и невидимые силы. Видимые силы – это ваша внешность, материальное положение, деньги, дом, карьера. А невидимые силы – это ваша энергетика, ваш тонус, интерес к жизни, вдохновение, ваши творческие силы. Часть мы улавливаем и тянемся к этим невидимым силам. Нам хочется тоже иметь их, в таком же количестве, что и у другого. У нас появляется ревность, если его у нас отнимают. Появляется зависть, если он не доступен.

Каждый человек должен уметь получать энергию от Вселенной, из Космоса. Как получить эту Вселенскую энергию? Как стать притягательным, привлекательным? Каждый из нас рождается в одиночку. При рождении мы приобретаем физическое тело, разум, привычки, характер и эго. Все это определяет нас, как отдельную личность, отличную от других. Но у нас есть еще связь с другими людьми. Чувство любви, независимо от того любите ли вы или любят вас, – это

движущая сила Вселенной и каждого из нас. Вы способны принять людей, с которыми встречаетесь, и позаботиться о них, не требуя ничего взамен. Вы должны уметь отдавать, не задумываясь о том, чем вам отплатят, так же хорошо, как и с благодарностью принимать любовь других. Именно так проявляет себя пробужденное сердце. Любовь – это естественное состояние сердца. Подобно любви матери к своему ребенку, эта любовь совершенно бескорытна – в ней нет скрытых мотивов, кроме самой любви. Когда вы любите, то чувствуете внутри себя полную гармонию, все находится в равновесии, вы способны довольствоваться маленькими радостями жизни в полной мере. Вы излучаете покой и радость, вызываете те же ощущения у окружающих и притягиваете к себе гораздо больше людей.

Вселенскую энергию мы получаем:

от природы – впитайте красоту природы в себя, ощутите ее. Деревья, кусты, цветы, трава – все это дает огромную энергию. Вспомните раннюю весну, когда пробуждается природа. Мы в это время часто влюбляемся;

от творчества – если вы любите свое дело, относитесь к нему с творчеством. Придумывайте новые способы решать старые проблемы. Сделайте работу интересной, прибыльной, захватывающей;

музыка – произведения великих композиторов всегда пробуждают в нашей душе какие-то чувства. Найдите мелодии, которые захватывают вас, постоянно слушайте музыку,

которая вам нравится. Новые песни, мелодии всегда нам дают энергию, успокаивают нервы;

живопись, скульптура, произведения искусства – ходите в музеи, на выставки. Вдохновляйтесь;

хобби – это увлечение, то, что вам нравится делать в свободное время – собирание марок, кукол, книг, кулинария и т. д. Это тоже дает огромную радость, энергию;

спорт – занятие на тренажерах, гимнастикой, бегом, плаванием дает вам положительные эмоции, радость, здоровье;

читайте свежие газеты, журналы, статьи. Все, что сообщает нам новое. Покупайте модные журналы. Красочные, яркие, вдохновляющие картины, фотографии знаменитостей, их жизнь, их успехи – тоже вдохновляют, дают импульс к новым идеям;

шитье, вязание – если вы умеете что-то создавать руками – это все даст вам уверенность в себе, подтолкнет к новым идеям, у вас будут развиваться вкус, изысканность, индивидуальность, и это придаст огромные силы;

Увлекайтесь комнатными цветами, разведите у себя дома садик, оранжерею. Комнатные цветы, зелень являются кусочком Вселенной. Ночью вся Вселенная дает свою энергию растениям. Утром, пробуждаясь, посмотрите на свой сад и почувствуете огромный прилив сил, радости, бодрости;

Займитесь домом, обустройством своей квартиры. Еще 4000 лет назад китайцы знали, если хочешь найти путь к счастью и благополучию, то прежде всего надо обустроить свой

дом, навести порядок в нем. Этот постулат называется фен-шуй. Сделайте генеральную уборку, избавьтесь от хлама, от старых вещей. Тем самым вы дадите понять Высшим силам, что вы готовы к обновлению. Фен-шуй (ветер и вода) – это гармония энергии в доме, принесут уют и благополучие в вашу жизнь;

Любите красивые, новые вещи – одежду, домашнюю утварь, мебель, постельное белье, посуду. Окружайте себя красивыми вещами. Делайте свою жизнь яркой, красивой. Развивайте в себе чувство прекрасного;

Создайте маленький живой уголок. Комнатный аквариум, птички, канарейки в клетках – создают особый уют, настраивают на радостную волну ваше настроение.

Вышеперечисленные способы обязательно создадут особый настрой, дадут энергию. Человек, увлекающийся чем-то, становится интересным. Вам просто будет некогда скучать, перебирать все обиды. Вам незачем брать энергию у кого-то, впитывайте каждой клеточкой ее от окружающей среды, от природы. Вселенская энергия не кончается.

А «разбитое сердце» неспособно отделить свои проблемы от проблем окружающих, поэтому связь такого человека с другими является нездоровой и болезненной. Как правило, результат такого подхода к жизни – стремление делать что-то для окружающих в надежде на хорошее отношение с их стороны. Преувеличенное погружение в любовь и зависимость – это проявление нарушения равновесия. Любовь становится

потребностью и теряет свой блеск. Люди говорят: «Я люблю тебя», но на самом деле хотят сказать: «Я нуждаюсь в тебе». Такой подход никогда не бывает позитивным, возникает любовь с множеством условий. Эта любовь утомляет, обесценивает. Истинная любовь, Любовь с большой буквы – это дар Небес. Она должна проходить через определенные стадии – начинаясь с романтической влюбленности, она развивается, созревает и превращается в зрелое, глубокое чувство. При такой любви нет речи об измене, об унижении чувства, достоинства.

Любовь – это дар Небес, его не ищут, он приходит сам. Если нет любви, не ищите ее по свету. Развивайте, реализуйте себя, свои качества, свою личность. Зависимость, несчастная, безответная любовь приходит к тому, кто не реализован, чьи душевные силы не востребованы и уходят на страдания и ощущение несчастья. Освободите душевные силы от пустых страданий и направьте их на пользу себе, на раскрытие и развитие своей личности. Когда придет время, дверь откроется – и любовь войдет в вашу жизнь. Мечтайте о великой любви и отпустите эту мечту, только тогда она исполнится!

Радость движения

Женщина после 30 лет и даже после 40 лет должна иметь тонкую талию. Как этого достичь? Прежде всего, нужно избавиться от лишнего жира, который откладывается на брюшной стенке, укрепить мышцы живота и спины.

Женщина, смотря в зеркало, увидев располневшую фигуру, задумывается о тонкой талии, об изящной фигуре. В первую очередь твой возраст выдает полнота. Об этом каждая женщина знает.

Но где взять вдохновение, чтобы заняться гимнастикой, заняться своей фигурой. Опять мы обратимся к сильным личностям, которым это удается.

Деми Мур – известная голливудская актриса – при росте 1,64 м весит 50-54 кг. Она ежедневно занимается гимнастикой, 2 часа, как минимум. Затем плавание, ходьба, бег... Деми просто помешана на спорте. Для своего фильма «Солдат Джейн» она прошла тренировку морских пехотинцев шесть дней в неделю по пять часов в день. Тело для нее, как инструмент. Только ее косметолог и тренер знают, сколько она потратила на то, чтобы привести свое тело – тело трижды рожавшей женщины – в нужное состояние. Она заставляет себя часами заниматься в тренажерном зале. Она получает очень большие деньги за сыгранные ей роли. «Я получила от жизни почти все, на что надеялась, – признается сама актриса. –

Это не значит, что она мне просто дается. Нужно здорово ишачить, чтобы воплотить свои мечты и подпитывать себя новыми. Отжималась 50 раз на одной руке и падала. Нужно владеть собой, какими бы ни были обстоятельства». Сейчас она знаменита, красива, богата, но до этого были долгие годы напряженной учебы в актерской школе, работа официанткой в кафе. Детство ее прошло в нищете. Только ее упорный труд сделал ее такой.

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.