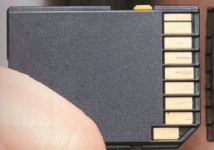


Антон Могучий

Развитие интеллекта, внимания, памяти

Секретные методы спецслужб



Книга-тренажер
для вашего

мозга



Антон Могучий
Развитие интеллекта,
внимания, памяти.
Секретные методы спецслужб
Серия «Книга-тренажер
для вашего мозга»

Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=35969173
Развитие интеллекта, внимания, памяти. Секретные методы
спецслужб / Антон Могучий: АСТ; Москва; 2018
ISBN 978-5-17-109638-0

Аннотация

Новая книга известного автора книг-тренажеров для мозга Антона Могучего – тренинг для развития памяти, внимания и интеллекта, составленный на основе секретных программ подготовки агентов спецслужб. Специально подобранные упражнения, уникальная авторская методика, практики для развития наблюдательности, воображения и творческих способностей – все, что необходимо для освоения курса на отлично.

Содержание

Мыслить как разведчик	5
Под грифом «Секретно»	5
Для чего вам память, внимание и интеллект, как у агента спецслужб	7
Об этой книге	9
Часть 1	13
Внимание – ваш навигатор по жизни	13
Интеллектуальный тренажер на основе таблиц	15
Шульте	
Как работать с таблицами Шульте	17
Образцы таблиц Шульте	20
Упражнения на концентрацию внимания	31
Упражнение «Внимание к предмету»	31
Упражнение «Рассмотри ладонь»	31
Упражнение «Картина»	32
Упражнение «Слова на одну букву»	32
Упражнение «Диктофон»	33
Упражнение «Свежий взгляд»	33
Упражнение «Поймай слово»	34
Упражнение «Фрукты»	34
Упражнение «Всмотритесь в лица»	35
Упражнение «Звуки»	36
Конец ознакомительного фрагмента.	37

Антон Могучий
Развитие интеллекта,
внимания, памяти.
Секретные
методы спецслужб

© Могучий А., 2017

© ООО «Издательство АСТ», 2018

Мыслить как разведчик

Под грифом «Секретно»

Слово «спецслужбы» для многих людей стало символом силы, власти, могущества и, конечно же, символом тайны. Службы госбезопасности любой страны – действительно более чем серьезные организации. К людям, работающим там, обычно относятся настороженно, но с определенным пиететом. Многим кажется, что там работают какие-то необыкновенные люди. Не небожители, нет – но люди, знающие, умеющие и понимающие гораздо больше, чем обычный среднестатистический человек.

И в самом деле, многие и многие из них действительно достойны уважения. Ведь в спецслужбы лишь бы кто не попадет. Отбор достаточно строгий и проводится по множеству параметров.

На службу туда обычно принимают людей с твердыми убеждениями, морально и психологически устойчивых.

Они должны уметь выдерживать стрессы и справляться с их последствиями.

От них требуется умение владеть собой и контролировать свои эмоции.

И конечно, одним из главных требований всегда был **раз-**

витый интеллект. Но не только – а еще и хорошая память, внимание, умение сосредоточиваться и принимать решения в самых сложных ситуациях, а также выдержка, находчивость, сообразительность.

Специально отобранных людей обучают по особым методикам – в многочисленных засекреченных школах и на курсах «особого назначения». Чему обучают? Разведке и контрразведке, слежке и наблюдению, различным методам получения и обработки информации, шифровке и дешифровке и еще множеству дисциплин в зависимости от специализации.

Конечно, интеллектуальная и психологическая подготовка стоит едва ли не на первом месте. Без тренированной памяти, внимания, наблюдательности, интеллекта на этой работе делать нечего!

Для чего вам память, внимание и интеллект, как у агента спецслужб

Далеко не только агентам и сотрудникам спецслужб в наше время требуется развитый интеллект. Мир усложняется с каждым годом, потоки информации становятся все более интенсивными, и для нормальной жизнедеятельности, не говоря уже об успехе, нам просто необходимо все схватывать на лету, отделять главное от второстепенного, анализировать получаемые данные и делать верные выводы.

Кто с этим лучше всего справляется? Конечно, тот, кто обучен этому по долгу службы.

Но теперь и всех нас жизнь призывает к такому обучению. И не важно, сколько вам лет и кем вы работаете. Важно, что вы можете мыслить, а значит и жить, гораздо эффективнее, чем сейчас.

Головной мозг человека – гениальное творение природы. Он обладает практически неограниченными возможностями, о чем большинство людей и не подозревает. Путем тренинга мозга можно развивать свой интеллект чуть ли не бесконечно!

Мозг способен обучаться!

Мозг пластичен – а это значит, что мы можем по своей воле усиливать нужные нам функции!

Можем развить память до феноменальных величин. Можем дисциплинировать свою мысль так, чтобы легко решать самые трудные задачи. Можем стать такими внимательными, чтобы ни одна мелочь и деталь (о которых порой зависит очень много) не ускользнула от нас. Можем освоить искусство генерировать гениальные идеи. Можем научиться мыслить творчески, неординарно и при этом логически четко и выверено. Можем стать совершенно другими людьми, приблизить себя к идеалу!

И всего этого можно достичь при помощи тренинга мозга, потому что мозг и в самом деле всему голова.

А еще тренировать интеллект нужно хотя бы для того, чтобы его не утратить. Ведь согласно законам нашего организма, мы теряем то, чем не пользуемся. Если не давать нагрузки мышцам, они атрофируются. Если не тренировать интеллект, он слабеет. И, если вы хотите сохранить до преклонных лет отличную память и завидную сообразительность, тренироваться нужно начинать как можно раньше.

Развитый интеллект – это помимо всего еще и достойное качество жизни в любом возрасте и в любой жизненной ситуации. Не ждите, что кто-то обеспечит вам достойную жизнь – вы сами можете сделать это для себя при помощи своего высокоразвитого интеллекта.

Об этой книге

Выполняя задания из этой книги, вы сможете выйти на уровень мировой интеллектуальной элиты. Практическая польза, которую вы извлечете в итоге, неоценима.

Человек с «натренированным» интеллектом будет:

- находить решения проблем, которые раньше никак не решались;
- все схватывать «на лету», без затруднений усваивать новые знания;
- насквозь видеть людей и ситуации, понимать, что из чего произошло, в чем причины и следствия и где наилучший выход;
- генерировать новые, творческие, оригинальные идеи по усовершенствованию своей жизни и решению рабочих задач;
- открывать в себе новые таланты и способности.

Возрастет ваша уверенность в себе, вы перестанете теряться перед сложными задачами и обстоятельствами.

Вы даже станете лучше себя чувствовать физически – ведь тренированный мозг способен гораздо лучше руководить всеми органами и системами организма. Не случайно интеллектуально развитые люди и живут дольше, и сохраняют здравый ум и светлую память до последних дней.

Структура книги такова.

Часть 1 посвящена тренировке внимания и наблюдательности.

Она содержит:

- упражнения по методу Шульте – уникальный тренажер № 1, развивающий весь мозг через развитие внимания;
- упражнения на концентрацию внимания;
- упражнения на наблюдательность;
- упражнения на сосредоточенность.

Часть 2 нацелена на развитие сообразительности и повышение скорости мыслительных реакций.

Она содержит:

- упражнения для развития понятливости;
- упражнения на развитие сообразительности;
- упражнения на скорость мышления.

Часть 3 нацелена на быстрое повышение коэффициента интеллекта – IQ.

Она содержит:

- упражнения по методу Келли – уникальный тренажер № 2, развивающий весь мозг через развитие интеллекта;
- упражнения на развитие вербального интеллекта;
- упражнения на развитие математического интеллекта;
- упражнения на развитие пространственного интеллекта.

Часть 4 направлена на развитие и укрепление памяти.

Она содержит:

- упражнения на развитие навыков механического запоминания;
- упражнения для развития слуховой памяти;
- упражнения для развития кинестетической памяти;
- упражнения для развития ассоциативной памяти;
- приемы мнемотехники;
- тренинг всех видов запоминания.

Часть 5 направлена на развитие навыков аналитического и стратегического мышления.

Часть 6 ставит целью развитие творческого, нестандартного мышления.

Важное условие: заниматься нужно регулярно, не менее трех раз в неделю, а по некоторым методикам (например, при работе с тренажером Келли) ежедневно. Продолжим аналогию с мышцами: пропустил тренировку – и уже откатился назад, надо начинать все сначала. Мозг, как и тело, нуждается в постоянном поддержании формы.

Не обязательно заниматься подолгу. Интеллекту тоже нужен отдых, поэтому не доводите дело до переутомления.

Одного-двух упражнений в день достаточно, если вы хотите двигаться вперед постепенно, но неуклонно. Если же

хотите более быстрых результатов – то выполняйте по пять-шесть упражнений в день, пока не пройдете все практические задания книги. Начинать можно с любой из пяти частей (в зависимости от того, какие задачи для вас наиболее актуальны), но не переходите к следующей части, пока не выполните все упражнения из выбранной вами.

Имейте в виду: в книге есть упражнения легкие, и есть сложные. Некоторые упражнения потребуют значительных усилий, а некоторые вам поначалу могут даже показаться невыполнимыми. Но не сдавайтесь. Помните, что тренировка сотрудников спецслужб подразумевает выполнение заданий, лежащих на грани человеческих возможностей. И именно такие задания являются самой эффективной тренировкой, позволяют совершать гигантские и практически мгновенные прорывы в своих возможностях.

И помните: даже пяти минут занятий в день достаточно, чтобы мозг активно развивался, а ваши интеллектуальные способности возрастали.

Часть 1

Тренировка внимания и наблюдательности

Внимание – ваш навигатор по жизни

Внимание – это важнейший фактор, формирующий силу и эффективность вашего интеллекта. Множество людей не умеют эффективно мыслить просто потому, что они рассеянны и невнимательны.

Представьте, насколько внимательным, наблюдательным и сосредоточенным должен быть человек, от которого зависит государственная безопасность. Как много всего он должен вовремя заметить и распознать. Причем наблюдать иногда приходится в крайне неблагоприятных условиях – например, при плохой видимости или в ситуации опасности для жизни.

Долго удерживать внимание на предмете и не отвлекаться – это трудно, этому надо учиться. Держать в поле зрения более семи-восьми предметов обычному человеку не под силу. А специально подготовленному под силу и не такое!

У большинства неподготовленных людей внимание блуждает, перескакивает с предмета на предмет, рассеивается.

Это крайне отрицательно сказывается на возможностях интеллекта. Если мы рассеянны и недостаточно сконцентрированы, то не сможем должным образом ответить на экзамене, не извлечем никакой пользы из курсов иностранного языка или автовождения, не уловим суть важной для нас беседы, не найдем оптимального решения профессиональных задач, проблем в бизнесе, общении, личной жизни.

Тренируя внимательность и наблюдательность, вы тренируете интеллект. А еще вы гораздо больше узнаете и об окружающей вас действительности, и о своих возможностях в ней. Тот, кто внимателен и наблюдателен, извлечет пользу из любой, даже самой ординарной ситуации и, уж конечно, никогда не упустит свои счастливые шансы.

Интеллектуальный тренажер на основе таблиц Шульте

**Всего пять минут тренировок
в день значительно повысят
возможности вашего мозга.**

Немецкий психотерапевт Вальтер Шульте в середине XX века изобрел уникальный инструмент для тренировки внимания, усвоения большого количества информации и скорости реакции, который сразу начал использоваться для подготовки персонала практически всеми спецслужбами мира.

Таблицы Шульте на первый взгляд очень просты, тренироваться по ним нетрудно, но потрясающий результат дают даже пять минут тренировок ежедневно.

Сами таблицы представляют собой матрицы, состоящие из 25 клеток (5 по вертикали и 5 по горизонтали).

В каждую клетку в произвольном порядке вписана одна из цифр от 1 до 25. Перед тренирующимся ставится задача – как можно быстрее найти цифры либо в прямой последовательности от 1 до 25, либо в обратной – от 25 до 1.

Работая с таблицами Шульте, вы получите следующие результаты.

- Сможете полностью концентрировать внимание на важных вещах в течение значительных промежутков времени.
- Научитесь ориентироваться в больших объемах информации, мгновенно выделяя нужные детали.
- Повысится интенсивность и скорость ваших мыслительных процессов.
- Научитесь легко переключать внимание с одной задачи на другую, не теряя продуктивности интеллектуальной деятельности.
- Ваш мозг начнет работать ясно и четко, не отвлекаясь на посторонние раздражители.
- У вас появится навык мгновенной мобилизации всех ваших интеллектуальных ресурсов для интенсивной работы.
- Научитесь мгновенному сосредоточению на любой решаемой вами задаче.
- Сможете моментально включаться в умственный труд, вам не будет требоваться долгая раскочка, вы будете работать с максимальной интенсивностью с первых же секунд.
- Сможете на протяжении длительных отрезков времени заниматься умственным трудом, не делая перерывов, не снижая интенсивности и практически не уставая.
- Научитесь оптимальным образом упорядочивать и организовывать информацию.

Если вы спросите, когда следует ожидать подобных результатов, то ответ таков: **мгновенно**. Как только вы начнете работать с таблицами Шульте, ваши интеллектуальные спо-

способности возрастут, вы это почувствуете. Но с первого раза серьезных перемен ожидать не стоит. Чтобы результаты достигли максимума, потребуется минимум десять дней.

Как работать с таблицами Шульте

Ниже вы найдете десять таблиц Шульте. Очень желательно не пользоваться их изображением в книге, а перенести на бумагу, чтобы увеличить их размер: в идеале сторона квадрата должна быть 25 на 25 сантиметров, а каждая клетка таблицы, таким образом, будет размером 5 на 5 сантиметров.

Вам понадобится секундомер – это обязательное условие. Работа с таблицами Шульте проводится на время.

Для одного занятия выберите *пять из десяти* таблиц – выбирать нужно случайным образом, например, наугад вытащив пять таблиц из стопки.

Возьмите одну из пяти таблиц и разместите перед собой на уровне глаз на расстоянии примерно 40–50 сантиметров от лица. Если при подобном размещении вы не видите всю таблицу целиком, то можно отодвинуть ее немного дальше.

Таблица должна быть размещена строго вертикально. Можно держать ее в руках, а можно разместить на стене или подставке.

Направьте взгляд на центр таблицы. Включите секундомер и начинайте искать числа от 1 до 25 по порядку, не про-

пуская ни одного числа. В дальнейшем можно будет чередовать поиск цифр в прямом и обратном порядке: то есть искать их то от 1 до 25, то от 25 до 1.

Найденные числа называйте беззвучно, про себя, а не вслух. Если у вас есть привычка шевелить губами даже при беззвучном счете, откажитесь от этого. Никакой артикуляции – то есть работы речевого аппарата – быть не должно совсем, ведь мы работаем на время, а артикуляция очень замедляет темп поиска нужных чисел.

Важное условие: стремитесь к тому, чтобы глаза совершали как можно меньше движений от числа к числу.

Стремитесь к максимальной неподвижности ваших глаз. Пусть ваш взгляд останется устремленным в центр таблицы, но так, чтобы вы видели все поле таблицы периферийным зрением. Пользуйтесь в основном именно периферийным зрением, когда ищете числа в нужной последовательности.

Когда все числа будут найдены в нужном порядке, остановите секундомер. Запишите время, которое ушло у вас на прохождение одной таблицы. Если у вас были ошибки, например вы сбивались и пропускали число, запишите также количество подобных ошибок и сбоев.

Перейдите к следующей таблице и снова повторите весь порядок действий. Не обязательно проходить за один раз все пять таблиц. Оптимальная продолжительность занятия

– пять минут. Если за это время вы не прошли пять таблиц, все равно прекратите занятие. Если вы устанете раньше, чем за пять минут, или если заметите, что время прохождения последующих таблиц у вас увеличивается по сравнению с предыдущими, или почувствуете, что глаза устают, тоже лучше остановиться.

Занимайтесь таким образом каждый день по пять минут, обязательно фиксируя результаты. Когда вы сможете за пять минут пройти пять таблиц, дайте себе задание сохранить этот темп на ближайшие десять дней. Если в какой-то из этих десяти дней вы опять не уложите в пять минут, начните сначала отсчет этих десяти дней – а именно с того дня, когда вы снова уложите в пять минут.

Тренинг можно будет считать пройденным вами, когда вы на протяжении десяти дней будете проходить по пять таблиц в течение пяти минут.

Заметьте: в эти пять минут входят также и паузы между таблицами, когда вы будете записывать время прохождения очередной таблицы и менять таблицу у себя перед глазами.

Что касается скорости прохождения одной таблицы, то нужно стремиться к наилучшему результату, который составляет **25 секунд**. Но, если даже вам не удастся достичь такой скорости, эффект от тренировок все равно будет огромным. Кроме того, вы можете гордиться собой уже в том случае, если сможете проходить таблицу за 45–50 секунд, это тоже совсем неплохой результат.

После того как вам удастся в течение десяти дней проходить по пять таблиц в день, тратя на это суммарно не более пяти минут, можно сделать перерыв на одну-две недели и заняться в это время другими упражнениями данной части пособия. После вы по своему желанию сможете вернуться к работе по таблицам Шульте по любой удобной для вас схеме: проходить столько таблиц за один раз, сколько сможете, не уставая, и заниматься либо ежедневно, либо два-три раза в неделю для поддержания интеллекта в тонусе.

При желании вы можете видоизменять задания: например, называть по порядку сначала только четные числа, затем только нечетные.

Образцы таблиц Шульте

Таблица 1

6	13	2	15	22
1	4	19	21	17
8	11	3	18	16
12	9	5	7	23
25	14	20	24	10

Таблица 2

5	12	8	16	25
22	17	19	14	10
13	1	7	21	4
20	24	11	23	2
9	18	3	6	15

Таблица 3

24	3	8	16	6
10	21	4	12	14
19	7	18	2	25
1	22	5	20	11
15	13	9	17	23

Таблица 4

17	9	24	5	14
13	11	1	7	3
21	15	19	4	22
6	2	25	10	12
23	18	8	16	20

Таблица 5

24	15	2	11	21
4	17	25	6	23
22	1	16	20	10
14	5	18	3	13
9	7	12	19	8

Таблица 6

3	25	21	13	5
16	11	23	8	19
7	18	2	4	15
14	9	20	12	24
1	22	6	17	10

Таблица 7

2	10	9	6	12
5	11	1	15	17
16	7	22	3	21
18	14	19	13	8
25	20	24	4	23

Таблица 8

4	22	18	11	7
13	16	9	2	21
19	23	6	25	15
5	10	1	12	24
17	8	20	3	14

Таблица 9

5	8	1	3	9
2	10	13	4	21
12	18	7	24	19
23	6	16	11	22
14	20	25	15	17

Таблица 10

5	20	8	22	13
15	18	4	25	16
24	10	14	7	2
12	21	1	23	19
9	3	17	6	11

Упражнения на концентрацию внимания

Упражнение «Внимание к предмету»

Возьмите в руки какой-то небольшой предмет, который часто бывает у вас перед глазами, – например, чашку, вазочку, подставку для карандашей, настольные часы или даже мобильный телефон. Может быть, вам кажется, что внешний вид этого предмета вам хорошо знаком? Задайтесь целью найти в нем как минимум десять деталей, на которые вы раньше не обращали внимания. Замечайте даже крошечные царапинки, едва заметные сколы, а также форму и цвет различных мелких элементов.

Упражнение «Рассмотри ладонь»

Казалось бы, собственная ладонь – это то, что вы должны знать очень хорошо. Проверьте, так ли это. В течение 30 секунд внимательно рассматривайте свою ладонь. Отметьте форму ладони и всех пальцев, цвет кожи и его оттенки, замечайте все линии, как те, которые вам известны, так и те, которые вы раньше не замечали или которых не было. Старайтесь не отвлекаться ни на что. Затем закройте глаза и по-

попробуйте мысленно воссоздать образ ладони. Снова откройте глаза и проверьте, все ли детали заметили и запомнили.

Упражнение «Картина»

В течение двух минут рассматривайте репродукцию любой картины, которая вам нравится. Вглядывайтесь в краски, формы, предметы или лица, изображенные там.

Даже если картина вам знакома, старайтесь увидеть в ней что-то новое, незнакомое, на что вы раньше не обращали внимание. Может быть, это выражения лиц персонажей, цвет глаз, форма носа или какие-то детали обстановки, а также оттенки цветовой палитры. Закройте глаза и представьте, что видите картину как наяву.

Упражнение «Слова на одну букву»

Откройте любую книгу на любой странице и читайте текст, одновременно замечая все слова, начинающиеся на одну и ту же букву, например на букву «с». Перечитайте еще раз, теперь уже подсчитывая слова на эту букву. Затем пересчитайте еще раз. Если число получилось то же, что и при первом подсчете, упражнение выполнено.

Если число другое, пересчитывайте до тех пор, пока числа не перестанут отличаться.

Упражнение «Диктофон»

Это упражнение можно выполнять в любом месте, где можно услышать, как люди разговаривают. Представьте, что ваше сознание – это диктофон, который вы в любой момент можете и включить, и выключить. Вы слышите какой-то разговор – представьте, что включили диктофон на несколько секунд, и четко фиксируете в сознании все, что услышали. Затем представьте, что прослушиваете запись. Мысленно воспроизведите этот отрывок разговора.

Можете практиковаться и дома, в одиночестве, включив радио или телевизор. Точно так же, при помощи воображаемого диктофона, фиксируйте в памяти коротенькие отрывки всего, что услышите, затем мысленно воспроизводите.

Упражнение «Свежий взгляд»

Выйдя на улицу, посвятите хотя бы пять-десять минут тому, чтобы внимательно рассмотреть свой собственный дом или любое другое хорошо знакомое вам здание. Знаете ли вы, как выглядят окна и двери, известны ли вам все детали фасада, форма крыши и то, что можно увидеть на ней? Посмотрите на дом свежим взглядом, и вам покажется, что вы давно его не видели, хотя и смотрите каждый день.

Упражнение «Поймай слово»

Это упражнение можно выполнять в любое время и в любом месте, когда у вас есть возможность некоторое время прислушиваться к тому, что говорят вокруг или по радио, телевизору.

Задайтесь целью улавливать какое-то определенное слово – любое, какое вам нравится. Лучше брать слова с позитивной окраской – например, «добро», «любовь», «благодарю», «хорошо» и т. д.

Не следует брать междометия, служебные слова (такие как «чтобы», «потому что», «затем»), а также слова-паразиты («как бы», «короче», «так сказать», «как говорится»).

Задайте для себя определенный отрезок времени – например, полчаса или час, и все это время «вылавливайте» выбранное слово из речи окружающих вас людей или из того, что говорится по радио, телевидению.

При желании можете подсчитывать их, отмечая в блокноте или на листе бумаги каким-нибудь значком, сколько раз вы услышали выбранное слово.

Упражнение «Фрукты»

Возьмите в руки яблоко или любой другой фрукт и внимательно рассмотрите его. Отметьте, какого оно цвета, фор-

мы. Насколько правильна форма? Как оттенки цвета переходят один в другой? Какие особенности есть у этого яблока – может, пятнышки или неровности?

Возьмите другое яблоко и также рассмотрите его. А затем сравните два яблока, найдя как можно больше отличий. Сформулируйте вслух эти отличия, стараясь подбирать по возможности самые точные слова.

Упражнение «Всмотритесь в лица»

Давно ли вы не просто смотрели на близких и знакомых вам людей, но в самом деле видели их? Большинство людей не очень-то вглядываются в знакомые лица, так как считают, что и так хорошо знают их. В итоге они общаются будто бы не с реальными людьми, а со своим собственным представлением об этих людях, с давно сложившимся образом. А ведь этот образ постоянно меняется, хотя порой и незаметно.

Заново всмотритесь в лица, кажущиеся вам давно знакомыми и известными. Можно делать это исподволь, незаметно. Задайтесь целью найти новые, незнакомые черты, перемены, которых вы не заметили.

Вас могут ожидать открытия – вы лучше узнаете и поймете близких людей.

Упражнение «Звуки»

Вслушайтесь в звуки, находясь в том месте, где вы часто бываете, например у себя дома. Вслушивайтесь и в звуки внутри помещения, и за его пределами – в соседних помещениях, на улице. Называйте вслух или про себя все звуки, которые вам удастся заметить.

Задайтесь целью услышать все, даже самые тихие звуки, в том числе и те, на которые вы раньше не обращали внимания – может быть, незамеченные оттенки в тиканье часов, легкий шелест ветра за окном или скрип половиц в соседней комнате. Насчитайте как минимум десять разновидностей звуков, которые вы раньше не слышали.

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.