



ЯРОСЛАВА ГОНТА

Философия шёлковых простыней

ЗАПИСКИ
ЧУВСТВЕННОЙ
ЖЕНЩИНЫ



ВСЬ

Ярослава Гонта

Философия шелковых простыней. Записки чувственной женщины

epub

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=36980234

Издательская группа «Весь»; 2018

ISBN 978-5-9573-3316-6

Аннотация

Позвольте, я познакомлю вас с героиней этой книги. Это *чувственная женщина*, на которую, вероятно, окружающие смотрят с легкой завистью или сожалением, оттого что им до нее далеко. Я не буду вас уверять, что они ошибаются, но тонко намекну, что она живет внутри каждой женщины и страстно жаждет, чтобы вы ее в себе обнажили. Возможно, в тайных мыслях и горячих желаниях, которые вы привыкли наглухо запирать в глубине души, проскальзывала ее тень? Остановитесь и попробуйте прислушаться, присмотреться к этому хрупкому созданию – и вы сделаете первый шаг навстречу самой себе. Чувственность есть в вашей натуре от природы, и все же она нуждается в том, чтобы быть раскрытой. Когда женщина находит в себе это качество, она приобретает легкость, раскрепощенность

и уверенность, становится самодостаточной, полноценной и, естественно, притягательной для мужчин. *Ярослава Гонта*

Содержание

Предисловие Лизы Питеркиной	8
Предисловие автора	12
Об авторе	16
Глава 1. О чувственной женщине	18
Глава 2. О чувственности	26
Конец ознакомительного фрагмента.	29

Ярослава Гонта
Философия
шелковых простыней
Записки чувственной
женщины

Тематика: Психология/Практическая психология

Внутреннее оформление Ирины Новиковой
ИГ «Весь», 2018

* * *

Дорогой Читатель!



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

Наш замечательный коллектив с большим вниманием выбирает и готовит рукописи. Они вдохновляют человека на заботливое отношение к своей жизни, жизни близких и нашей любимой Родины. Наша духовная культура берёт начало в глубине тысячелетий. Её основа — свобода, любовь и сострадание. Суровые климатические условия и большие пространства России рождают смелых людей с чуткой душой — это идеал русского человека. Будем рады, если наши книги помогут Вам стать таким человеком и укрепят Ваши добродетели.

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

*Эту книгу я посвящаю женщинам, которые
раскрывают в себе уникальный мир чувственности.
Это всегда трепетно.*

*И еще одному человеку. Ты об этом никогда не
узнаешь, и я благодарна тебе за то, что ты есть.*



Предисловие Лизы Питеркиной

Дорогая читательница! Если ты сейчас держишь в руках эту книгу, значит, ты находишься в той точке пространства и времени, где у тебя есть шанс сделать очень важный выбор: шагнуть вперед и стать чуть-чуть более счастливой или остаться такой, какая ты есть теперь. Существует иллюзия, что любой человек стремится к совершенству и каждый день приближается к состоянию гармонии. На самом деле все намного сложнее. Во-первых, потому что не каждый из нас осознает, что является его истинной потребностью, а не результатом навязанных стереотипов, манипуляций извне и ограничивающих убеждений. Во-вторых, потому что делать осознанный выбор – это навык человека, достигшего эмоциональной зрелости, а эта зрелость не совпадает с реальным возрастом и накопленным опытом. Потому и получается, что многие либо топчутся на месте, либо скатываются на обочину счастливого пути, так и не приблизившись к желанной цели. Но тебе, моя дорогая, тебе повезло, потому что ты можешь принять сейчас решение, которое изменит твою жизнь и даст тебе возможность приобрести ценность, значение которой, возможно, ты пока не осознаешь. Ты стоишь на пороге выбора, который поможет тебе избежать влияния обманчивых идеалов и начать двигаться по пути подлинного женского совершенствования.

Как автор книг об искусстве построения взаимоотношений мужчины и женщины я знаю, насколько сложно писать об интимной жизни. При совершенно очевидном интересе огромного числа женщин к сфере секса и эротике встрече писателя и читателя мешают два препятствия. Первая преграда – ложный стыд и привитое в детстве отношение к сексу как к чему-то неприличному. Вторая – полная утрата ценности близких отношений, которая постепенно формируется у наиболее молодого поколения.

Ярослава Гонта нашла путь к своему читателю, потому что смогла выразить очень важные идеи достаточно убедительно и интересно, чтобы смести эти препоны яркостью и силой писательского слова.

Автору этой книги блистательно удалось решить несколько сложных задач. Во-первых, она смогла продемонстрировать предельную глубину познания темы, оставаясь при этом предельно понятной для самой простой читательницы, далекой от научной психологии и психотерапии. Во-вторых, эта книга – образец откровенности при сохранении внутреннего целомудрия, этических и эстетических границ – написана очень красивым языком и повествует о самой сокровенной, самой тайной и загадочной составляющей нашей жизни. В-третьих, информация, содержащаяся в этом труде, – это драгоценность, которую невозможно переоценить, потому что она научна и основывается на профессиональном опыте.

В древние времена такие знания были доступны лишь из-

бренным, а у современных женщин открылся доступ к тому, что когда-то строжайше оберегалось от широкого распространения. И это безусловное достижение нашего времени! Мы получили доступ к информации, с помощью которой можно управлять своим будущим. И это не пафос и не преувеличение! Благодаря автору этой книги могущественный инструмент влияния на женскую судьбу теперь в твоих руках! Ведь именно сексуальные практики во времена наших предков считались самым мощным инструментом влияния на действительность. Культы секса долгое время сохранялись во всех древних цивилизациях.

К огромной печали, такое трепетное отношение к интимной близости утрачивается в современном обществе. Причем каждое новое поколение вносит свой разрушительный вклад в сокровищницу мировой сексуальной культуры. Секс обесценивается как искусство и все больше обретает черты примитивного животного соития. И уж тем более мало кто из писателей говорит об интимной стороне контакта мужчины и женщины как о способе обретения не только любви, но, в первую очередь, обретения самой себя как личности, своей ценности, своего эмоционального комфорта. На мой взгляд, именно в такой подаче – главная ценность и уникальность этой удивительной работы.

Как знать, может, именно нам с тобой выпала почетная миссия – вернуть женщине ее первозданную ценность и могущество. И не просто воплотить в своей собственной жизни

культ секса как проявления эмоциональной зрелости и духовности, но и передать это отношение своим детям. Я искренне желаю тебе, моя дорогая, сделать прямо сейчас этот эпохальный выбор и в будущем с благодарностью к себе и к автору вспоминать день, когда ты впервые прикоснулась к этой книге!

Лиза Питеркина, писатель, автор семинаров для женщин

Предисловие автора

Каждая женщина, беря в руки книгу о женственности, надеется на легкое, размеренное чтение в любимом кресле или за столиком кафе с чашечкой чего-нибудь ароматного. Расслабиться, безусловно, полезно каждой из нас, в первую очередь, ради того, чтобы осознать себя женщиной и почувствовать мощную энергию своей природы. Но для этого нам нужно будет сначала немножечко напрячься – и глубоко задуматься, определить, насколько верны наши представления о себе, и не пора ли заменить старую пластинку про «должна» и «надо» на новые, более приятные мотивы.

Эта книга возникла из желания возродить моду на женский стиль жизни, чувственность и тонкий ум, синергию духовности и телесности, напомнить современной женщине о ее глубинной сути.

Тема чувственности в этой книге, как и в нашей повседневной жизни, неизбежно переплетена с темой женского быта, многочисленными переживаниями и размышлениями, которые есть в нашей жизни. Практически каждая женщина на протяжении всего дня прокручивает в голове бесконечное количество мыслей, которые отнимают энергию и опустошают изнутри. Но если вы попытаете направить эти мысли в нужное русло, уверяю вас, это может привести к совершенно иному результату.

Я верю в то, что эта книга станет близкой подругой для тех девушек и женщин, которые решились на счастливые перемены в своей жизни. В ней переплетен опыт профессиональных психологов, сексологов и психоаналитиков, работавших над темой отношений женщины с самой собой и со своим мужчиной. (Кстати, давайте договоримся, что, упоминая мужчину в этой книге, мы имеем в виду человека мужского пола, который в данный момент и физически, и эмоционально присутствует в вашей жизни и постели.)

Мне бы хотелось, чтобы по мере чтения этой книги вы все глубже проникали в понимание того, что такое чувственность, с какими качествами она связана и какие подарки преподносит. Осваивая практики, описанные на этих страницах, и получая от них все больше удовольствия, вы научитесь легко поворачивать события в желаемое русло. А применяя позитивный образ мышления в повседневной жизни, поймете, как успешные состоявшиеся леди создают свой волшебный мир. Ну и в качестве приятного дополнения – отыщете в себе собственную уникальную женскую харизму, станете той самой *femina mirabile*, или женщиной удивительной.

Эта книга о том, какие мы с вами там, глубоко внутри. О наших нереализованных желаниях и надеждах на понимание. О том, как эти желания все-таки исполняются. Я говорю с вами об этом потому, что как психолог часто вижу женщин, не удовлетворенных своим социальным статусом и поведением близких. Вижу, как остро они переживают боль

потерь и депрессию одиночества, как, искренне не понимая причин, в который раз наступают на один и тот же садовый инструмент, ругая себя за это и снова пускаясь в активный поиск... Да, да, тех же самых грабель. Так почему бы для разнообразия не сменить свое унылое бытие цвета кашемировой мыши (серый с бежевым оттенком) на жизнь, играющую яркими красками?

Каждое утро мы смотрим на себя в зеркале и, увы, далеко не всегда довольны своим отражением. Но что с этим «счастьем» делать, чтобы оно действительно стало счастливым? Конечно же, эта книга не решает всех проблем. Тем не менее, она поможет вам раскрыть новые возможности и отыскать ответ на животрепещущий вопрос: на что следует обратить детальное внимание, чтобы получить желаемое в своей женской жизни?

Доверьтесь моему опыту – и вы найдете в себе дорогу к миру чувственности и нежности, утонченности и таинственности. Вы получите возможность внимательно рассмотреть себя со всех сторон, открыть в себе новые качества, о существовании которых даже не предполагали, и понять, чего вам хочется в первую очередь, а что вы оставите на десерт. Вы найдете собственное направление в самосовершенствовании, определите, чего не хватает именно вам, что можно и нужно сделать, чтобы развить в себе то или иное качество и почувствовать себя нужной, любимой женщиной.

Опыт чувственности и эротизма приходит с годами, и ни

один мужчина до сих пор не устоял перед шармом уверенной в себе (не путать с самоуверенной!) женщины с тайной во взгляде, хранительницей души. Прочитав эту книгу, вы постигните пикантные подробности будуарной жизни чувственной женщины. Узнаете, какая она и как пробудить ее в себе.

Как загорается в женских глазах та самая тайна, что привлекает мужчин? Как общаться с мужчинами, чтобы они ощущали вашу чувственность? Как с помощью этого волшебного дара разжечь в мужчине былую страсть, независимо от того, сколько лет вы прожили вместе?

Попробуйте применить на практике советы, описанные на этих страницах, и проверьте все на личном опыте!

В каждой главе я буду предлагать вам упражнения, а также рекомендовать фильмы, которые помогут вам еще больше настроиться на волну развития чувственности. Просмотр этих кинолент станет не только приятным, но и весьма полезным способом украсить свой вечер. Маленькая оговорка: все рекомендованные фильмы имеют возрастное ограничение, поэтому детей лучше занять игрой в соседней комнате. Мужа – тоже. По крайней мере, на первых порах.

Об авторе

Ярослава Гонта – психолог, эксперт в области адаптационных процессов человека в обществе. Более двадцати лет преподает психологию, а также ведет частную практику консультирования в области межличностных отношений и поиска смысла жизни.

О себе автор пишет так: «Некоторое время я жила в маленьком поселке на берегу озера Байкал. Это было настолько глухое место, что для того, чтобы „поймать“ Интернет, приходилось идти три километра (а при температуре минус тридцать шесть градусов это довольно-таки непросто). С улыбкой вспоминаю фильмы и видеолекции о женской психологии, что с упоением пересматривала зимними вечерами. А еще – книги, благодаря которым почувствовала в себе желание сбросить „щит и латы“ и заменить их на мягкий халат и шелковые простыни.

Философия шелковых простыней проступала во мне с годами – с каждой новой встречей, с каждой чашечкой кофе в постель. Хотя началось все, наверное, с мамы, которая, как бы невзначай, забывала на прикроватном столике книги вроде „Камасутры“ (кстати, мы и сейчас обмениваемся с ней техниками мануальных и оральных ласк). И, конечно, с отцовских рук, сильных и надежных. Став взрослой, при знакомстве с мужчинами я всегда обращаю внимание на их ру-

ки. Такой вот пунктик.

Применяя знания в области экзистенциальной и юнгианской психологии, я научилась помогать женщинам, которые, независимо от своего семейного положения, часто испытывают одиночество и тоску. И сегодня я вижу свою работу в том, чтобы раскрывать их самовосприятие, нежно подводить к осмыслению своего уникального жизненного пути и главных ценностей, а также в принятии полной ответственности за свой выбор».

2017 год

Глава 1. О чувственной женщине



Позвольте, я познакомлю вас с героиней этой книги. Это *чувственная женщина*, на которую, вероятно, окружающие смотрят с легкой завистью или сожалением, оттого что им до нее далеко. Я не буду вас уверять в том, что они ошибаются, но тонко намекну, что она живет внутри каждой женщины и страстно жаждет, чтобы вы ее в себе обнажили. Возможно, в тайных мыслях и горячих желаниях, которые вы привыкли наглухо запираить в глубине души, проскальзывала ее тень? Остановитесь и попробуйте прислушаться, присмотреться к этому хрупкому созданию – и вы сделаете первый шаг навстречу самой себе.

Чувственная женщина... Какая она? Что делает ее такой

особенной и совершенной?

Во-первых, это *умение себя любить*. Она понимает потребности своего тела и всегда находит возможность удовлетворять их, а не ждет последнего момента перед приближающимся отпуском. Она знает, как нежно заботиться о своих эмоциях: выбирать комфортные ситуации, а из остальных выходить на начальном этапе. Вокруг нее само собой возникает приятное и полезное окружение, а все потому, что она умеет выбирать интересных собеседников. Это удастся ей во многом благодаря еще одному умению – избегать тех, кто неприятен, кто жадно высасывает ее энергию и решает свои проблемы за ее счет. Чувственная женщина – настоящий эксперт в вопросах наслаждения. Она умеет наслаждаться всем, что делает: от мытья тела скрабом собственного приготовления из подручных средств (что там у нас в холодильнике завалялось?) до поездки к бабушке в деревню.

Ее главное правило – полное погружение в процесс. Да, женщина может сосредоточиться на нескольких делах сразу, но если ее цель – наслаждение, она сможет достичь ее лишь через тотальную вовлеченность. Вспомните себя в детстве: как глубоко вы ныряли в игру! Где бы вы ни находились, что бы вас ни окружало, если того требовали условия игры, вокруг не существовало никого и ничего. Очевидно, тогда ваша чувственная натура наслаждалась свободой и была проявлена на максимум.

Вторая черта, свойственная нашей героине, – это *уверен-*

ность в собственной неповторимости и состоятельности (от слова «состояться»). Она не сравнивает себя с другими женщинами, не заглядывается с завистью на обложки, не страдает, разглядывая себя в зеркале. Глубокое принятие своей уникальности проявляется в ее независимости от мнения окружающих, развитой интуиции и полной ответственности за собственные решения. Откуда у нее такая сила, такое спокойствие? Просто чувственная женщина не занимается неженским делом – она не борется... сама с собой. Внутри нее живет согласие: «Я такая, какая есть, и люблю себя именно такой. А если не люблю, то принимаю решение измениться – создаю желаемый образ и постепенно привожу себя в соответствие с ним».

Сексуальность – третья главная черта чувственной женщины. Нет, речь вовсе не о внешности. Ведь сексуальность невозможно рассмотреть, ее можно только почувствовать в том, чем женщина интересуется, как радуется и как она раскрывается в общении. Интерес к соответствующей литературе (без фанатизма), знание сексуальных техник и приемов, умение понимать настроение партнера, способность говорить о своих желаниях, а в нужную минуту кротко молчать (за это умение мужчина готов носить вас на руках), любовь к интимным играм... Как видите, проявлений сексуальности может быть огромное множество, и все это разнообразие, словно вишенкой на торте, увенчано детской непосредственностью.

Чувственная женщина *умеет себя преподнести*. Ей не составит труда поддержать разговор о погоде, преимуществе тефлоновых сковород перед чугунными, путешествиях на мыс Доброй Надежды, дрифтингу на дубайском автодроме, ценах на фьючерсы и о многом-многом другом.

Способность сохранять достоинство – еще одна ее характерная черта. Такая женщина умеет спокойно выражать свое мнение и воздерживаться от ненужного спора. Она не будет тратить свое драгоценное время на перечисление утомительных деталей, даже если ей покажется, что ее не вполне правильно поняли. Позволить собеседнику иметь собственное мнение – великая сила, и она у чувственной женщины есть, так же как умение быть приятной, веселой и непосредственной.

Если вы чувствуете, что все эти подвиги никогда не будут вам под силу, – не торопитесь с выводами. Прямо сейчас вы находитесь в самом начале пути, и впереди вас ждет увлекательное путешествие, которое не ограничится только лишь страницами этой книги. Возможно, в какой-то момент вам нестерпимо захочется позволить себе сеанс массажа или остеопатии, пройти курс иглоукалывания или научиться танцевать сальсу. Какими желаниями проявится чувственная женщина внутри вас, узнаете только вы. Позвольте себе раскрепоститься, раскройте в себе ту, какая вы есть, и многие вопросы, не дававшие вам покоя годами, отпадут сами собой.

Интересное, насыщенное общение – неотъемлемая часть жизни чувственной женщины. Уточню: комфортно насыщенное. Разумеется, количество собеседников вокруг активной дамы будет совсем иным, нежели вокруг женщины, более спокойной по натуре. Еще одна особенность: ей необходимо общаться вживую. Сколько бы у вас ни было друзей в социальных сетях, переписка и выкладывание видеороликов в истории никогда не заменят живого контакта, в котором огромное значение имеют и блеск глаз, и звучание голоса, и, конечно, тактильные ощущения.

Человек пребывает в гармонии лишь тогда, когда круг его общения:

- на 30 % состоит из тех, кто ниже его по уровню развития (кого он «учит», с кем делится опытом, успокаивает, подсказывает, как лучше поступить);
- на 60 % из тех, кто воспринимается как равный (с кем можно поделиться проблемой и получить совет, кого можно выслушать и дать обратную связь на уровне впечатлений, эмоций и чувств);
- на 10 % из тех, кто выше его по уровню развития (у кого он учится, к кому обращается за помощью и советом в сложных обстоятельствах).

Я часто консультирую женщин, потерявших подруг юности. А поскольку сами они не отличаются большой общительностью, у них зачастую возникает проблема с заведением новых знакомств и связей. Только представьте: на зем-

ном шаре живет семь миллиардов пятьсот семнадцать миллионов человек (данные на июнь 2017 года)! Будьте уверены, среди них обязательно отыщутся, как минимум, два-три человека, которым будет с вами действительно интересно. Стесняетесь обращаться к окружающим? Сделайте первые шаги в виртуальном пространстве: зайдите на интернет-форумы по своим интересам, найдите женщин со схожими взглядами на жизнь. Это могут быть люди из одного с вами города или из близлежащих, а возможно, и из других стран! Даже в продуктовом магазине можно познакомиться с человеком, у которого будет немало общего с вами: «А вы пробовали эту пасту? И как она вам? Полагаете, не стоит? А что порекомендуете?»

Однажды мы с моей клиенткой прорабатывали проблему скованности при знакомстве с мужчинами. Дело кончилось тем, что в магазине в отделе электрики собрался целый мужской консилиум вокруг моей подопечной, а домой, помнится, она уехала на «гелендвагене». Для нее это был вполне весомый показатель успешно проведенной «операции». И самое интересное – уже на следующий день мою клиентку ждало еще одно свидание... (Впрочем, знакомство с мужчинами – отдельная история, и нередко эта история усложняется теми запретами, которые вы ставите себе сами.)

Запомните: найти настоящую подругу можно в самом неожиданном месте. Запишитесь на маникюр и поговорите с мастером. В магазине, где постоянно покупаете

продукты, поднимите настроение продавцу. Заготовьте пару-тройку веселых фраз, которыми сможете вызвать улыбку у окружающих, где только представится такая возможность.

Научитесь общаться! Некоторые мои клиентки замечают, что со временем они настолько погружаются в свой профессиональный мир, что, возвращаясь с работы, продолжают говорить с позиции своей рабочей должности. Одна женщина поделилась фразой, которой накануне вечером ее наградил супруг: «Ты и дома проводишь совещание».

Начните читать вслух. Пусть это будет классика или что-то посерьезнее или, наоборот, попроще – на ваш вкус и выбор. Набоков, Плутарх, Джером Клапка Джером. Можно открыть мемуары Глюкели фон Гамельн. Не бойтесь экспериментировать! Важно, чтобы вы уже сейчас начали переключаться, а заодно ваш кругозор расширится, а словарный запас увеличится.

Разрешите себе быть. Скажите себе «да» и выкиньте из головы ту мысленную жвачку, которую постоянно гоняете. Хотите, чтобы вас заметили, – станьте заметной! И вакуум одиночества, который вы сами вокруг себя создали, разорвется в то же мгновение.



Посмотрите фильм «Париж ждет» (2017 год), – он поможет вам расслабиться и настроиться на приятную волну.

Глава 2. О чувственности



Когда-то давно я решила, что буду развиваться духовно, чтобы стать сильной и самостоятельной. Жизнь, повинаясь моему выбору, швыряла меня из стороны в сторону, щедро одаривая проблемами, награждая невротами и понижая самооценку.

Гораздо позже, встретив мужчину, который показал мне мир отношений, где двое каждый день стремятся друг к другу, я поняла, насколько ошибалась. Мне захотелось стать по-женски слабой и в этой очаровательной хрупкости открыть свою истинную силу. Именно тогда Тень чувственной женщины, которую я загоняла в самый дальний угол своей сути, начала потихоньку выходить мне навстречу, раскрывая

передо мной такие возможности, о которых я поначалу даже не подозревала.

Парадокс становления женственности состоит в том, что в погоне за «волшебной сказкой» мы всеми силами стремимся стать несчастными. Мы изводим себя диетами и силовыми нагрузками, забиваем голову несуществующими проблемами (обязательно определить свой цветотип!), додумываем то, чего не существует, строим иллюзии. Узнаете себя?

Если вы почувствовали, что в вас зашевелился зверек по имени «действие», посылайте всех, кто начнет вас отговаривать, за подснежниками и ищите способ.

Чувственность есть в вашей натуре от природы, и все же она нуждается в том, чтобы быть раскрытой. Когда женщина находит в себе это качество, она приобретает легкость, раскрепощенность и уверенность, становится самодостаточной, полноценной и, естественно, притягательной для мужчин.

Ребенок рождается совершенным. В каждом из нас есть безусловная любовь, открытость миру, искренность и неподдельность. В первые месяцы своей жизни малыш под влиянием опеки близких и оказавшихся рядом людей еще не способен самостоятельно выбирать тех, от кого ему получать жизненный опыт. Он эмоционально впитывает все, что видит (общение родителей и близких, случайные фразы, взгляды), и тем самым приобретает так называемые импринты – шаблоны реакций на слова или события в момент собственной уязвимости, открытости. Они-то и закрепляются

на уровне нервной организации, формируя в сознании маленького человечка систему убеждений. Например, ребенок, выросший в атмосфере конкуренции, может всю жизнь стремиться к власти, а тот, кто с детства привык к роли жертвы, будет притягивать к себе людей, вынуждающих его постоянно чем-то жертвовать. Детские импринты управляют нами во взрослой жизни. Они формируют определенную модель поведения, которая, как клетка, ограничивает нас в поведении и принятии решений.

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.