

Relaxamento...

Para conhecer a si mesmo



Andrzej Budzinski
San Bonifacio 2017



Andrzej Stanislaw Budzinski
Relaxamento

Relaxamento:
ISBN 978-8-87-304054-5

Содержание

Indice dei contenuti	5
autor tradutor	6
pensamentos sÃ¡bios	7
IntroduÃ§Ã£o	8
Relaxamento	10
Um mergulho na profundidade do homem	19
Конец ознакомительного фрагмента.	27

Andrzej Budzinski

UUID: 6c098e36-2a58-11e7-ac97-49fbd00dc2aa

Questo libro Ã¨ stato realizzato con StreetLib Write

<http://write.streetlib.com>

UUID: 81bbdeb0-2a6b-11e7-acbc-49fbd00dc2aa

Questo libro Ã¨ stato realizzato con StreetLib Write

<http://write.streetlib.com>

Índice dei contenuti

autor tradutor

pensamentos sãbios

Introdução

Relaxamento

Um mergulho na profundidade do homem

autor tradutor

RELAXAMENTO!

PARA

CONHECER A SI MESMO...

autor

Andrzej Budzinski

tradutor

Peruto Daniela

San Bonifacio 2017

pensamentos sÃ¡bios

â## Ande, coma, escute de modo relaxado.

Diminua a velocidade de toda operaÃ§Ã£o. NÃ£o tenha pressa:

Mova-se como se tivesse Ã disposiÃ§Ã£o a eternidade. De fato, Ã© assim!

Estamos aqui desde o inÃ¡cio e estaremos aqui atÃ© o fim, sempre que tenha existido um inÃ¡cio e um fim.

Existimos desde sempre e para sempre.â##

â## *Deve relaxar a comeÃ§ar pela cintura; o primeiro passo Ã© relaxar o corpo: lembre-se o mÃ¡ximo possÃvel do corpo, de tiver alguma tensÃ£o em alguma parte - no pescoÃço, na cabeÃ§a, nas pernas; relaxe-os conscientemente. VÃ¡ naquela parte do corpo e convenÃsa-a, diga com carinho â##Relaxe!â## FicarÃ¡ surpreso que ao se relacionar com qualquer uma parte do corpo, se a escutar, ela o seguirÃ¡ - Ã© o seu corpo! Se com os olhos fechados, for para dentro do corpo, se observar dos dedos dos pÃ©s Ã cabeÃ§a, onde estÃ¡ a tensÃ£o e lhe falar como faria com um amigo, se permitir que entre vocÃª e o corpo exista um diÃ¡logo e lhe disser para relaxar, diga â##NÃ£o hÃ¡ nada a temer; nÃ£o tenha medo; estou aqui para cuidar de vocÃª - pode relaxarâ##. Pouco a pouco, aprenderÃ¡ o segredo e o corpo irÃ¡ relaxar.â##*

Osho

Introdução

Quando começamos a refletir, descobrimos que temos tantas, diria muitas coisas a serem mudadas... tantas que nem sabemos por onde começar.

Uau!?

Muita confusão!

Calmos. Calmos!

Um de cada vez!

Sem pressa!

Com paciência se consegue tudo!

Infelizmente, hoje me falta a paciência. Queremos tudo logo e, ainda melhor, para antes de ontem. Conhecem esse ditado?

A paciência é a virtude dos fortes!

Observando a vida de hoje, nós mesmos e aquilo que está acontecendo ao nosso redor, percebemos, com tristeza que faltam os fortes, isto é - AS PESSOAS PACIENTES.

Nós queremos ficar fortes. E então? Pensando logicamente, temos que nos tornar pacientes. Ou fazemos as coisas bem feitas ou é melhor não fazê-las.

Ok? Então de acordo?

Quem não estiver, por favor: feche este livro, não continue a ler... ele é para quem quer ficar forte.

Quem de nós não quer ficar forte?

Ninguém!

Vejam a resposta certa!

Uffa... o primeiro passo o demos. Pensava pior. Estã£o convencidos! Porã©m nã³s, com frequã³ncia, usamos a palavra paciã³ncia de modo errado, como justificaã§ã£o dos nossos comportamentos errados. O mecanismo ã© mais ou menos este.

erramos

dizemos paciã³ncia

nã£o fazemos nada para mudar...

continuamos como antes

e de novo erramos

dizemos paciã³ncia

e assim por diante atã© o infinito!

Neste caso, a paciã³ncia nã£o tem nada a ver: isso nã£o ã© paciã³ncia. Repito mais uma vez - ã© **uma justificativa!**

Quando falo de paciã³ncia, penso na paciã³ncia com um P maiãºsculo

P

P

P

P

isto ã©, um trabalho programado e constante com nã³s mesmos, que nos leva ã melhoria. Podemos errar mas nã£o queremos continuar no nosso erro, afogados, nos empenhamos para ficar melhores. Cada dia melhores, passo a passo...

Vejam, agora gostaria de dar algumas sugestã¶es prã³ticas de por onde comeã§ar. Quais hã³bitos desenvolver.

Relaxamento

Na minha opiniÃ£o, e digo isso pela minha experiÃªncia pessoal, este hÃ¡bito Ã© fundamental

**diria o hÃ¡bito dos hÃ¡bitos,
a mÃ£e dos hÃ¡bitos.**

Porque quando a pessoa se torna Ãntegra interna e exteriormente, vive em paz consigo mesma - as prÃ³prias emoÃ§Ãµes, os pensamentos e o comportamento e Ã© consciente de si mesma, entÃ£o Sim - tudo se torna mais fÃ¡cil. A melhoria se torna uma coisa natural, gradual, sem violentar a si mesmos.

Por que Ã© assim importante?

Porque no mesmo momento, me ajuda com a mudanÃ§a interior e exterior. AbraÃ§a toda a minha pessoa, visÃ¡vel e invisÃ¡vel, o meu corpo, a minha alma e o meu espÃrito [1]. O mÃ©todo que proponho Ã© adequado a todos, sem excluir ninguÃ©m - crentes em Deus [2] e nÃ£o crentes.

1Â°. O que temos que saber antes de comeÃ§ar?

Um mÃ©todo autÃ´nomo, isto Ã©, cada um de nÃ³s pode desenvolvÃ-lo sozinho: Ã© uma sÃ©rie de exercÃcios de concentraÃ§Ã£o que se focalizam em diversas Ã¡reas do corpo, para obter um estado de relaxamento tanto a nÃvel fÃsico quanto psÃquico, para aumentar as energias vitais e controlar o prÃ³prio comportamento.

AtravÃ©s de exercÃcios que poderemos considerar "mentais", podemos obter reais modificaÃ§Ãµes corporais, que sÃ£o capazes de influenciar a nossa esfera psÃquica.

A mente e o corpo nÃ£o sÃ£o autÃnomos e independentes, mas sÃ£o fortemente ligados, em uma relaÃ§Ã£o de influÃªncia recÃproca e constante; por isso, Ã© possÃvel, atravÃ©s de atividades mentais, obter modificaÃ§Ãµes das funÃ§Ãµes orgÃnicas e vice-versa, isto Ã©, o corpo influi na mente e a mente influi no corpo.

Para obter benefÃcios psicofÃsicos, isto Ã©, o relaxamento do corpo e da mente, o exercÃcio deve ser repetido de modo constante, atÃ© que se torna autÃgeno, isto Ã©, que se gera por si sÃ³, sem lutar com a vontade, de modo automÃtico e espontÃneo.

Formar a prÃpria personalidade de acordo com as partes desejÃveis.

Ajuda para superar estados psÃquicos negativos: inseguranÃça, medo, depressÃo.

Ajuda para regenerar as energias fÃsicas e psÃquicas.

JÃ depois de poucas semanas de treinamento, podemos notar sensaÃ§Ãµes de bem estar, relaxamento, calma e autocontrole que chegam sozinhas de modo espontÃneo, sem esforÃço de nossa parte.

Para aprender as coisas basilares do mÃtodo sÃ£o necessÃrias pelo menos 6 semanas divididas em 6 etapas. Os exercÃcios devem ser realizados em um momento e um local adequado, em uma posiÃ§Ã£o cÃmoda. A mais adequada Ã© aquela supina.

2Â°. Sobre o que temos que trabalhar?

Sentir o peso do corpo - levando a uma inÃ©rcia gradual e ao relaxamento mÃ©sculo-esquelÃ©tico.

Sentir o calor do corpo - que leva gradualmente a relaxar a musculatura lisa e Ã vasodilataÃ§Ã£o.

DomÃnio da funÃ§Ã£o cardÃaca (autoajuste da frequÃªncia cardÃaca).

DomÃnio da funÃ§Ã£o pulmonar (ajuste da respiraÃ§Ã£o).

AboliÃ§Ã£o da tensÃ£o nos ÃrgÃos da cavidade abdominal, atravÃ©s da aÃ§Ã£o no plexo celÃaco (sistema nervoso autÃnomo).

DomÃnio do ajuste vasomotor na cabeÃ§a (uma sensaÃ§Ã£o de frescor na testa).

3Â°. O plano do exercÃcio em ordem

1 Fase - Aprender a postura correta para facilitar a concentraÃ§Ã£o e alcanÃ§ando na ordem:

o estado de relaxamento do mÃ©sculo esquelÃ©tico para sentir o peso do corpo,

o estado de relaxamento do sistema vascular e a sensaÃ§Ã£o do calor,

desaceleraÃ§Ã£o do ritmo de trabalho do corpo (batimento do coraÃ§Ã£o e respiraÃ§Ã£o).

2 Fase - Sentir o sentimento de paz e tranquilidade interior.

3 Fase - Depende das exigÃªncias individuais de cada pessoa: em um estado de profundo relaxamento - dar sugestÃµes sobre o que queremos trabalhar:

o medo
imagem de si mesmo
as relações com os outros
a relação com Deus
o perdão
a autoestima
as etapas da vida
os diversos problemas da vida
o passado

Cada um de nós deve sabê-lo por si. Pode-se elaborar cada problema periodicamente, por alguns dias...

Então, prontos?

Vamos começar? Eu sabia... não veem a hora...

Atenção! Atenção! Se desejamos mudar a nossa vida, não basta a teoria, o saber, mas é preciso a prática. A teoria é o início, praticar é o percurso para...??? a ser descoberto. Temos que exercitar o relaxamento:

cada dia, constantemente
deve se tornar um hábito
1-3 vezes por dia
por 15-30 minutos
local e posição mais oportunas (a melhor posição é a supina)
usar uma roupa confortável, sem apertar

O exercício é dividido em 6 etapas por 6 semanas

Inspiramos com o nariz e expiramos com a boca. As

respirações devem ser lentas, mas naturais feitas com o diafragma.

ETAPA I (1ª semana)

Objetivo - sentir o peso do próprio corpo. Vejam o primeiro passo a alcançar, de modo simples, o completo relaxamento do organismo.

começamos com a distensão da musculatura esquelética . Na prática, temos que imaginar que o nosso corpo se torna cada vez mais pesado: começamos com a fórmula "o meu braço direito é pesado", depois se continua com o braço esquerdo e assim por diante, continua-se gradualmente, generalizando assim a sensação de peso em todo o corpo, todas as suas partes (o meu corpo se torna inerte), os meus braços estão pesados, cada vez mais pesados, muito pesados...

ETAPA 2 (2ª semana)

objetivo - sentir que o nosso corpo fica quente - Vejam o segundo passo para alcançar, de modo simples, o completo relaxamento do organismo.

De fato, é possível obter uma vasodilatação periférica real, correspondente ao relaxamento da musculatura que recobre os vasos sanguíneos. Esta condição é realizada através da indução do calor que, como para o peso, pelo braço é generalizado a todo o corpo com a sensação de calor delicado e agradável.

Na prática, temos que imaginar que o nosso corpo fica

quente, cada vez mais quente: se come a fórmula
o meu braço direito está quente, depois continua-se com o braço esquerdo e assim por diante, procede-se gradualmente, generalizando assim a sensação de quente em todo o corpo, em todas as suas partes (o meu corpo fica quente, os meus braços estão quentes, cada vez mais quentes, muito quentes, o calor abraça todo o meu corpo...).

ETAPA III (3ª semana)

o objetivo - acalmar e controlar o ritmo da respiração

Com a fórmula a minha respiração se torna calma e regular a respiração se torna cada vez mais profunda e espontânea, aproximando-se daquela que se tem durante o sono.

Ao chegar nesta fase, alcançamos um estado de calma cada vez maior e uma menor interferência por parte dos pensamentos perturbadores.

Inspiramos com o nariz e expiramos com a boca. As respirações devem ser lentas, mas naturais, feitas com o diafragma. A nossa respiração deve ser tornar cada vez mais calma.

ETAPA IV (4ª semana)

o objetivo - exercícios para acalmar o coração (o meu coração bate calmo e regular).

Este exercício, regularizando a atividade cardíaca, permite a consolidação do estado de relaxamento; e ainda, sendo a função cardíaca muito influenciada por

fatores psíquicos e emotivos, nos ajuda a alcançar um relaxamento emotivo mais profundo. Ajuda as pessoas que, em situações de tensão, sentem uma violenta e, atômica, irregular batida do coração.

Deslocamos a nossa atenção ao coração, à sua batida, ao seu ritmo e repetimos o meu coração bate calmo e regular... cada vez mais calmo e regular... estou relaxado, cada vez mais relaxado...

ETAPA V (5ª semana)

o objetivo - sentir calor em torno ao plexo solar

uma estrutura nervosa situada abaixo do diafragma, entre o estômago e a coluna vertebral, que se conecta a numerosos órgãos internos: estômago, intestino, fígado, pâncreas, bânho, rins e glândulas supra-renais.

Com a fórmula o meu plexo solar está agradável e quente, esta estrutura se estende sobre todos os órgãos abdominais acima citados.

ETAPA VI (6ª semana)

o objetivo - sentir a testa fresca

enquanto para o corpo a distensão e o relaxamento são favorecidos pela vasodilatação (exercícios do peso e do calor do corpo, veja as etapas I e II), para o que se refere à cabeça, à vasoconstrição - uma agradável sensação calmante, isto é, na testa sentimos um delicado frescor.

Este exercício prevê a repetição da fórmula a minha testa está agradável e fresca, que

induz em nós uma sensação de bem estar e relaxamento também na área da cabeça.

Nesta fase de relaxamento, estamos enfim, em um estado de êxtase, isto é, uma profunda sensação de calma corporal e mental, que é a essência do relaxamento.

O relaxamento é completo e profundo.

afinal

nos tornamos especialistas!

O ideal seria, o objetivo é esse, que este exercício se tornasse o nosso hábito.

Benefícios da prática constante do relaxamento:

distensão do organismo,
recuperação das energias físicas e psíquicas,
melhoria das prestações vitais,
normalização e autorregularização das
funções corporais,
tranquilidade emotiva,
maior introspecção e consciência de si,
controle do comportamento,
redução da percepção da dor.

[1] Proponho ler meu segundo livro; Andrzej Budzinski - *Vita sana 2 - "Per essere un vero uomo non basta essere soltanto umano"* 2016 p.57

[2] Para pessoas que acreditam em Deus, proponho ler o meu segundo livro; Andrzej Budzinski - *Vita sana 2 - "Per essere un vero uomo non basta essere soltanto umano"* 2016 p.59 - 64;

onde explico o método que se chama "Abra - feche", abra pela manhã e feche à noite.

Um mergulho na profundidade do homem

Cada um [1] de nÃ³s Ã© como uma casa com trÃªs quartos [2]:

o quarto do corpo (a definir)

o quarto da alma (a definir)

o quarto do ESPÃRITO (definido e nÃ£o modificÃ¡vel)

A cada quarto, correspondem as prÃ³prias aÃ§Ãões.

CORPO	ALMA, a mente ou o coraÃ§Ã£o	ESPÃRITO
a visÃ£o a audiÃ§Ã£o o paladar o olfato o tato	a vontade a memÃ³ria as emoÃ§Ãões os sentimentos os pensamentos a autoestima a consciÃªncia o conhecimento o ego	a consciÃªncia de Deus a voz de Deus a lei de Deus a porta de Deus a ligaÃ§Ã£o com Deus a porta da eternidade

Podemos dizer que a alma se encontra entre o espÃrito e o corpo, Ã© como um mediador entre o espiritual e o material. Ã© o campo de batalha entre o bem e o mal. NÃ£o quero

tocar todas as funções da alma, mas toco apenas algumas que na minha opinião, podem nos ajudar no conhecimento de nós mesmos, daquilo que somos e do porque somos assim; o conhecimento das coisas positivas e negativas que se encontram dentro de nós.

Tem 20 anos?

40

60

80

100

120

todo este tempo é o nosso passado, a nossa história, o que vivemos... dentro de nós estão as marcas, as feridas e as cicatrizes, os sucessos e as alegrias da nossa história... podemos dizer um livro onde está escrito tudo... detalhado.

Queremos conhecer a nossa história?

Colocá-la em ordem?

Repacificar-nos com nós mesmos?

Agora!

Exatamente agora é um momento apropriado!

1º a memória [\[3\]](#)

Como escrevi antes, dentro de nós, na nossa memória, encontramos todo o nosso passado. Tentamos imaginar que nos encontramos em um arquivo cheio de prateleiras, cheias de documentos empoeirados. Esta imagem nos causa uma certa impressão, mas também nos deixa curiosos. No início,

talvez não tenhamos a menor ideia do que temos que fazer, o quê e onde procurar.

Muitas coisas!

Desordenadas!

Empoeiradas!

Conhecemos certamente uma palavra: **espanar** [4]. Isso o que temos que fazer - **espanar a memória**, isto é, voltar a dar luz e significado às aquelas histórias que vivemos e que nos tornaram o que somos. Para fazer isto, começamos a partir de agora e, bem devagar, voltamos atrás.

Vejamos!

O segundo hábito a desenvolver!

TODOS OS DIAS FAZER UM EXAME DE CONSCIÊNCIA OU AUTOANÁLISE DO DIA!

O desenvolvimento deste hábito é fundamental para manter a nossa memória em ordem, sem deixar nada em suspenso ou não resolvido. A partir de hoje, teremos que fazer isso regularmente, exatamente durante o relaxamento noturno, antes de dormir.

Como é feito?

De modo simples!

Durante o relaxamento, vamos lembrar tudo que vivemos durante o dia. Coloquemos tudo em ordem, as coisas positivas e aquelas negativas. Pelas coisas positivas, agradecemos, pelas coisas negativas, pedimos desculpas, com o propósito de

melhorar a nossa vida mesmos fazendo um programa de trabalho. Por exemplo: nesta semana, nos empenhamos em trabalhar com a paciência... com o tom de voz ou com a escuta... e assim por diante. Isto se refere ao presente. Permanece ainda o nosso passado que é desordenado e a ser organizado. Vejamos que as coisas do nosso plano de trabalho se esclarecem:

mantenhamos organizado o presente,
espanemos o passado.

Conheço um provérbio:

O TEMPO CURA AS FERIDAS!

Por um lado sim, é preciso de tempo como para tudo na terra, mas por outro lado, é preciso acreditar que o tempo cura as feridas sem a nossa colaboração. Cada ferida deve ser elaborada de modo programado e sistemático. Temos que saber o que fazer.

Primeiro passo para curar o passado!

O meu passado influencia o meu presente. As coisas positivas e negativas. Com as coisas positivas não temos problemas, aliás nos dão prazer. Aquelas que mais nos incomodam são as coisas negativas e, entre as coisas negativas, aquelas que ignoramos, sem organizá-las. Não basta esquecer as coisas negativas que nos fizeram sofrer, se não estiverem organizadas, nos fazem sofrer ainda hoje e, se as deixamos assim, amanhã e depois de amanhã também... De onde sabemos disso? Nas situações de estresse ou durante as brigas, volta tudo o que vivemos e nos tira as forças.

O que significa isso?

Que estão dentro de nós como doenças escondidas, sufocadas, sob controle - mas ativas. Basta um pouco de fogo e voltam para nos deixar mal. Para mantê-las sob controle precisamos de energias, tantas energias... as coisas do passado não organizadas são como os vampiros que aspiram energia. Tentem imaginar - se são tantas, se alimentam de todas as energias que temos que usar para viver. Faltam-nos as energias e estamos fracos psíquica e fisicamente. Penso que compreendemos porque temos que fazer este esforço, para espanar e colocar em ordem o nosso passado.

Para entender melhor o quê e porquê, vou contar-lhes um episódio. Sinceramente, não me lembro onde li isso, mas não importa. Vamos tentar lê-lo, olhando para nós mesmos.

Fiquem atentos!

Havia um reino muito bonito, mas também muito diferente, porque era cheio de ladrões. Estavam em todo lugar. Incomodavam muito e criavam muito incômodo às pessoas. Roubavam e se comportavam muito mal! As pessoas se lamentavam. Muitas vezes, o rei tentou derrotá-los, mas as suas tentativas eram inúteis.

A situação se tornou insuportável. O rei com os conselheiros procuravam uma solução para resolver de uma vez por todas o problema dos ladrões. Depois de uma longa reunião, decidiram pedir ajuda de cavaleiros especializados nestes casos.

Milagre!

JÃ¡ depois de uma semana com a presenÃ§a dos cavaleiros, a atividade dos ladrÃµes diminuiu consideravelmente. Depois de um mÃas, as pessoas esqueceram quase dos maus inquilinos. Todos estavam contentes, aliÃs, contentÃssimos. NÃo sabiam como agradecer aos herÃis.

PorÃm! AtenÃo!

Os ladrÃµes por natureza sÃo muito espertos e mesmo neste caso, demonstraram uma astÃcia mÃxima. Para nÃo serem derrotados totalmente, se esconderam dizendo: nos escondemos e fazemos de conta que nÃo estamos mais aqui. Quando os cavaleiros forem embora, recomeÃçaremos as nossas atividades!

Todos no reino estavam convencidos que os ladrÃµes nÃo estavam mais lÃ e pediram ao rei para dispensar os cavaleiros, agradecendo-os cordialmente.

O rei - homem sÃbio - respondeu: Parece, mas sÃ³ parece que os ladrÃµes foram embora. Eu lhes digo que eles estÃo sim, mas escondidos. Vencemos a primeira fase da batalha. Agora, temos que segui-los e procurÃ-los, atÃ que os exterminemos todos. AtÃ que nÃo faÃçamos isso, nÃo podemos mandar embora os cavaleiros.

Tentem me responder: quanto tempo ainda os cavaleiros ficaram no reino?

NÃo sabem?

EntÃo lhes proponho um jogo!

Escrevam na ordem as letras do alfabeto... [\[5\]](#)

16 5 18 19 5 13 16 18 5

Segundo passo para curar o passado!

Fugir da dor Ã© uma coisa natural. As nossas experiÃªncias negativas sÃ£o dolorosas para nÃ³s, muito dolorosas, entÃ£o temos trÃªs possibilidades:

ou as enfrentamos, resolvendo-as apesar da dor,
ou as adiamos, esquecendo-as,
ou as escondemos e fazemos de conta que nÃ£o aconteceu nada.

Infelizmente, muitos de nÃ³s escolhemos a segunda ou terceira possibilidade. Tentem imaginar: um problema nÃ£o resolvido, um segundo, um terceiro e assim por diante...

O que acham?

O que estÃ¡ acontecendo dentro de nÃ³s?

Permitimos que os â##vampirosâ## cresçam dentro de nÃ³s. Ainda mais, oferecemos-lhes comida e permitimos consumir as nossas energias muito preciosas, que nos permitem viver. Mas, neste caso nos faltam, porque temos dentro alguns parasitas muito, muito esfomeados. Eles comem e crescem, enquanto nÃ³s ficamos cada vez mais fracos.

Desculpem, gostam de vampiros?

NÃ£o tÃªm medo deles?

Eu, pessoalmente, nÃ£o gosto!

Por isto, decidi arrumar a minha memÃ³ria!

Como escrevi antes, nÃ£o basta reorganizar a mente uma vez

- deve ser um trabalho constante, todos os dias no fim do dia. Não basta esquecer ou esconder o nosso passado, fazendo de conta que tudo está ok.

Não está ok!

As coisas não resolvidas, mais cedo ou mais tarde voltam...

Este trabalho, podemos fazê-lo durante o relaxamento, quando aprendermos a técnica. Fazer um passeio no arquivo das nossas memórias, começando de hoje, do presente, e aos poucos voltar ao início da nossa vida e ainda mais fundo, até encontrar Deus, nosso Criador.

O objetivo?

Colocar em ordem as nossas vidas!

Enfrentar o passado para curá-lo...

Fiquemos bem à vontade. Começa o espetáculo. Um filme diria muito interessante, muito íntimo e pessoal onde nós, no mesmo momento, somos protagonistas e espectadores.

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.