

ЧЛЕН-КОРРЕСПОНДЕНТ РОССИЙСКОЙ
АКАДЕМИИ ЕСТЕСТВЕННЫХ НАУК
КАНДИДАТ МЕДИЦИНСКИХ НАУК
ПСИХОТЕРАПЕВТ ЕВРОПЕЙСКОГО РЕЕСТРА

Михаил ЛИТВАК

— ПО —
принципу
сперматозоида

практикум

автор бестселлеров
основатель международного
тренингового центра
КРОССклуб



Михаил Ефимович Литвак
По принципу
сперматозоида. Практикум
Серия «Принципы Литвака»

текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=22552568

*Михаил Литвак. По принципу сперматозоида: практикум: Москва:
2017*

ISBN 978-5-17-100965-6

Аннотация

Вы можете назвать себя успешным человеком? Если «да», то эта книга ваша. Если «нет» – тоже ваша. В первом случае она поможет вам стать еще более удачливым, а во втором – даст в руки настоящие козыри, с которыми можно легко взбежать по карьерной лестнице. Ведь бесценные, а порой и парадоксальные советы дает настоящий Мастер своего дела – Михаил Литвак, ведущий психотерапевт международного реестра. Он уверен, что к вершине Олимпа пролегает путь длиной всего лишь в семь шагов. А он знает, о чем говорит. Став членом-корреспондентом Российской академии естественных наук, получив ученую степень кандидата медицинских наук, автор придумал свой, неповторимый путь к высокооплачиваемой, приносящей радость и удовольствие работе. И секрет удачливости

он изложил в своих книгах, которые изданы тиражом более 15 000 000 экземпляров.

В его новой книге ясно и просто изложены самые сложные законы: экономические, природные, философские, нравственные. А для того чтобы эти законы хорошенько усвоить, даны правила и задания, как в школьном учебнике. Но на то и Литвак, чтобы любое обучение сделать заковыристым и интригующим. Итак, вперед – взлетаем на самый верх процветания и благополучия. Без шпаргалок!

Содержание

Главное в любом деле – игра, учеба и труд	7
1 шаг к успеху	9
Конец ознакомительного фрагмента.	27

Михаил Литвак

По принципу

сперматозоида: практикум

Михаил Ефимович Литвак – известный психолог, психотерапевт международного реестра, член-корреспондент Российской академии естественных наук, кандидат медицинских наук. Владимир Леви однажды назвал Литвака своим самым лучшим коллегой в России.

Михаил Литвак – автор бестселлеров «Принцип сперматозоида», «Психологическое айкидо» и многих других. Книги Михаила Литвака переведены на основные мировые языки. Суммарный тираж превысил 15 000 000 экземпляров.

Вы можете назвать себя успешным человеком? Если «да», то эта книга ваша. Если «нет» – тоже ваша. В первом случае она поможет вам стать еще более удачливым, а во втором – даст в руки настоящие козыри, с которыми можно легко взбежать по карьерной лестнице, ведь бесценные, а порой и парадоксальные советы дает настоящий мастер своего дела – Михаил Литвак, ведущий психотерапевт международного реестра. Он уверен, что к вершине Олимпа пролегает путь длиной всего лишь в семь шагов. А он знает, о чем говорит.

Став членом-корреспондентом Российской академии естественных наук, получив ученую степень кандидата ме-

дицинских наук, автор придумал свой, неповторимый путь к высокооплачиваемой, приносящей радость и удовольствие работе. И секрет удачливости он изложил в своих книгах, которые изданы тиражом более 15 000 000 экземпляров.

В его новой книге ясно и просто изложены самые сложные законы: экономические, природные, философские, нравственные. А для того чтобы эти законы хорошенько усвоить, даны правила и задания, как в школьном учебнике. Но на то и Литвак, чтобы любое обучение сделать заковыристым и интригующим. Итак, вперед – взлетаем на самый верх процветания и благополучия. Без шпаргалок!

Главное в любом деле – игра, учеба и труд

«Есть три вида деятельности – игра, учеба и труд. Эти виды деятельности помогают вам расти. Труд – это когда ты что-то делаешь, и не очень знаешь, как оно получится. Тогда мозги включаются. А когда ты делаешь знакомое для тебя дело, то это работа. Работа к прогрессу не приводит. Но деньги можно заработать. К прогрессу может привести только труд. И учеба. И игра». Это цитата ведущего психотерапевта международного реестра Михаила Литвака из его книги «7 шагов к успеху». И с его высказыванием трудно поспорить. Как всегда, он категорически прав. А чего стоит его другое утверждение, под которым, наверное, сегодня подпишется каждый второй, настолько оно актуально: «Кризис – это не значит плохо. Только в кризисе, когда разрушилась старая система отношений, возможно дальнейшее развитие. В кризис человек начинает думать».

Вообще, Михаил Ефимович предлагает всегда думать, тем самым тренируя самый главный орган – мозг, не лениться производить умные мысли. А для этого надо постоянно чему-то учиться, овладевать и новыми профессиями, и новыми навыками. Тогда никакой кризис не страшен. Более того, именно настойчивость, любопытство и жажда знаний

способны привести любого к славе, успеху, благосостоянию. Надо только этого захотеть.

А теперь, положив руку на сердце, честно признайтесь: вы можете назвать себя успешным человеком? Если «да», то эта книга ваша. Если «нет» – тоже ваша. В первом случае она поможет вам стать еще более удачливым, а во втором – даст в руки настоящие козыри, с которыми можно легко взбежать по карьерной лестнице. Ведь советы Михаила Ефимовича, как всегда, бесценны, а порой и парадоксальны.

Он как Мастер своего дела уверен, что к вершине Олимпа пролегает путь длиной всего лишь в семь шагов. А он знает, о чем говорит. Став членом-корреспондентом Российской академии естественных наук, получив ученую степень кандидата медицинских наук, автор придумал свой, неповторимый путь к высокооплачиваемой, приносящей радость и удовольствие работе. И секрет удачливости он изложил в своих книгах, которые изданы тиражом более 15 000 000 экземпляров.

В его новой книге ясно и просто изложены самые сложные законы: экономические, природные, философские, нравственные. А для того чтобы эти законы хорошенько усвоить, даны правила и задания, как в школьном учебнике. Но на то и Литвак, чтобы любое обучение сделать заковыристым и интригующим. Итак, вперед – взлетаем на самый верх процветания и благополучия. Без шпаргалок!

1 шаг к успеху

Любите себя

1 правило

**Уважайте законы – божьи, природные,
тогда будете уверенно идти по жизни**

«Правила жизни» можно разделить на две категории: первичные и вторичные.

Первичные правила жизни – вечные. Связаны с законами природы. Или законами Божьими. Кто как хочет, пусть так и считает, потому что между религией и наукой нет никаких противоречий. Исходная позиция только разная. Верующие считают, что Бог создал законы, которые мы обязаны выполнять. «Премудрость начинается со страха Господня» – я долго не мог понять это изречение. Потом понял: надо бояться нарушать эти законы.

Кстати, законы можно придумать или нет? Нет. Их можно только открыть. А потом им следовать. Открыл, убедился, что это закон, и его обязательно нужно выполнять. Ведь

мы сами созданы по этим законам. И я хочу, чтобы у вас выработалось к ним уважение. А, к примеру, вторичные – юридические законы, как говорил скиф, врач и мудрец Анахарсис, – как паутина: мухи застрянут, а шмели прорвутся. Природные же законы не имеют исключений. Если вы в кипящую воду опустите руку, будет что? Ожог. Сила ожога зависит от того, сколько времени пробудет ваша рука в кипятке. Больше ни от чего не зависит: ни от пола, ни от возраста, ни от вероисповедания, ни от того, йог вы или нет... Это просто закон природы.

Совет. В общем, все законы хорошие, мы по этим законам созданы, и надо их только выполнять – тогда легче будет идти по жизни.

Задание

Перечислите 10 божьих заповедей.

2 правило

Настоящее развитие – это переход в другое качество

Я напомним вам о том, как зарождалась жизнь. Земля существует 4,5 миллиарда лет. Жизнь существует 3,7 миллиарда лет. Первое живое существо имело какой размер? Это бы-

ла одна клетка. Но потихонечку клетки через какое-то время поняли, что вместе легче жить, и они разделили обязанности. Появился наружный слой клеток, который ловил «пищу» и защищал от внешних угроз, а внутренний слой переваривал «добычу». Но постепенно все усложнялось – и в итоге появился человек. Все эти законы мы изучали в средней школе – выучили их, но они не проникли в ваше подсознание, поэтому вы их нарушаете. Потому что если бы вы не нарушали законы, вы были бы счастливы.

Вообще, закон развития – это закон природы. А что такое развитие? Движение. Но не каждое движение – развитие. Возьмем зарождение жизни: сначала появляются одноклеточные, потом позвоночные, потом млекопитающие... Каждый раз происходит изменение качества. А количество материи может быть одно и то же. То есть вы развиваетесь только тогда, когда переходите в другое качество. А если вы начинаете ходить по кругу, то это тупик.

Совет. Какой практический вывод следует из этого знания? То, чем вы сейчас занимаетесь, вам когда-нибудь придется бросить. И начать делать что-то новое. Ничего нет вечного. Вы должны быть готовы к изменениям, которые будут означать ваше развитие.

Задание

Перечислите ваши важные повороты в жизни: смена работы, профессии, места жительства, семьи... Сами оцените – это были положительные или отрицательные перемены?

3 правило

Если вы начнете деградировать, то не остановите этот процесс до конца жизни

Помимо того, что у каждого из вас есть большой личный опыт, у вас еще был и природный опыт. Когда вы были в утробе у матери, тогда вы как развивались? Вначале клеточки делились, потом пошли ручки, ножки, ушки, нервная система, мышцы и т. д. То есть с каждым появлением нового органа вы развивались. И за девять месяцев прошли 3,7-миллиардный путь от одной клетки до обезьяны. Не человека, а обезьяны. Мы рождаемся обезьянами, у которых есть шанс стать человеком. Но не все этот шанс используют на 100 процентов.

Конечно, надо знать свое место в жизни. У нас один из ста человек имеет высшее образование. То есть только один из ста развивается, переходит в новое качество. Я, кстати, ни разу ни к одной медсестре не обратился на «ты». Только на «вы», то есть я от нее дистанцируюсь. Она из другого класса. Но как только она становится студенткой, я уже могу обратиться к ней на «ты», потому что мы становимся ближе друг к другу на социальной лестнице. Если человек развивается,

значит, он находится в выигрышном положении.

Совет. Вариантов в жизни очень мало: вы развиваетесь или деградируете. Но бывает такой момент, когда оси источников деградации и развития совпадают. Значит, деградация тоже не сразу наступает, она потихонечку набирает силы и все больше забирает энергии для развития, приостанавливается, но потом... Деградация идет до смерти человека. До его уничтожения.

Задание

Вспомните, что вы бросали на полпути, не доделывали, клали в долгий ящик? К чему хотели бы вернуться и закончить начатое?

4 правило

Кто ничем не рискует, тот рискует всем

Помните, что всеобщий закон – это переход от количественного изменения в качественное. Если все время вы делаете что-то в плане развития, постоянно тренируетесь, то через какое-то время начнете свои дела делать лучше и лучше. Самое главное, как говорил один философ, «не торопись в пути». Но я бы еще добавил: «Но не останавливайся».

Кстати, норма, когда человек стремится к чему-то ново-

му, – пережить какой-то новый опыт. А невротическая личность, которая останавливается в развитии, она всегда хочет, чтобы все было, как в раю, боится рисковать. А кто ничем не рискует, тот рискует всем. Жизнь-то идет вперед. Более того, надо еще идти впереди жизни. То есть надо начинать делать то, что сейчас вообще никто не делает, но в будущем обязательно будет делать.

Многие люди, добившиеся больших успехов, жутко довольны своей жизнью и не собираются ее улучшать. Им хорошо. Но, на мой взгляд, они под столом живут. Их природа – лука или редиски. Им там удобно. А у тех людей, которые хотят развиваться, – природа кипариса или березы. Правда, им тяжеловато. Но ни в коем случае не нужно себя ни с кем сравнивать. Нужно сравнивать себя с собой.

Совет. Для того чтобы правильно анализировать свою жизнь, я всем предлагаю вести дневник. Вы сами сразу увидите – развиваетесь вы или нет.

Задание

Когда и чем вы рисковали? Оправдали риски ваши ожидания?

5 правило

Свои лучшие достижения надо форсировать в 25 лет, но и в 50 лет не поздно

Самый страшный «закон смерти» – это закон продолжительности жизни. Все знают, что у нас средняя продолжительность жизни 70 лет. Этот вторичный закон не верен, он внушен. А законы жизни таковы, что наша продолжительность жизни равна сроку созревания, умноженному на 10, то есть – почти 150 лет. Наш же российский человек планирует свою жизнь только до 50 лет, а потом он нацелен только на «доживание». Он считает, что после 50-ти – уже всё. И естественно он торопится, нарушая основной закон жизни. Но если человек в 15 лет стал чемпионом мира, то уже в 40 лет может деградировать. Полное наше развитие наступает где-то к годам 20-ти. И поэтому лучшие достижения надо форсировать в 25 лет.

...Мое поколение помнит итальянского певца Робертино Лоретти, который в 13 лет в 1960-х годах завоевал мировую известность. Его называли «новым Карузо». Но мальчик повзрослел, произошла мутация голоса, и его сопрано пропал. Недавно он приезжал в Россию с концертами – ничего инте-

ресного теперь в нем нет, обычный баритон. Вот что значит торопиться с достижениями.

Совет. Не нарушайте первичные законы ради вторичных, которые связаны с естественным ходом жизни. Это тормозит развитие. Если вы это усвоите, начнете следить за своей жизнью. Если напишете свою биографию – для себя, то вы поймете, где вы ошибались, а где что-то еще можно исправить.

Задание

Напишите, сколько лет прожили ваши родственники. Придумайте аффирмации, которые будут вас стимулировать прожить до 150 лет. Например: «Я молод, здоров, полон сил!»

6 правило

Когда у человека ничего не меняется много лет – он начинает ходить по кругу

Есть «вирус», который особенно действует на наших российских женщин. Они думают так: если до 25 лет замуж не вышла, значит, списана со счетов, не имеет шанса на семейное счастье, потому что «поздно очень». От этого «вируса» надо избавляться.

Ради кого надо жить? Ради себя. Вспомните, когда вы бы-

ли в утробе матери, ради кого вы жили, чем занимались? Делали себя. Женщины, вам мешало, когда в вашей утробе ваш ребенок жил только для себя? Наоборот, вы радовались. А если он вам мешал, например, ножками бил, то надо было просто с ним поговорить.

Кстати, почему-то считают, что воспитанием надо заниматься, когда ребенок вырастет. Родители так рассуждают: вот родится ребенок, и через 3–4 года мы займемся его воспитанием. Собственно, семьи устраиваются не по природе, а по вторичным законам. У нас фактически семей нет – одно название.

Совет. Норма это не то, что общепринято, норма – это то, что должно быть по законам развития. Вот, посмотрите за окно: деревья выросли до 5-го этажа. Можно им сказать: прекратите расти! Они послушаются нас? Нет. В отличие от деревьев, человек может затормозиться в своем развитии, когда он начинает ходить по кругу, когда у него повторяется много лет одно и то же, причем каждый раз в худшем варианте. Это начало деградации. А из любого круга можно вырваться.

Задание

Что вы срочно хотели бы поменять в своей жизни? Напишите!

7 правило

Если жить по законам природы, то даже от боли можно получать оргазм

Из любого круга можно вырваться. Вот, например, моя ученица родила в 42 года. А ведь давно крест на себе поставила. Так она не успокоилась, и в 45 еще одного родила. Она стала жить по законам жизни, а не ради официального брака. Кстати, когда первого рожала в 22 года, ей было гораздо тяжелее, чем при родах в 42. А почему? Женщин пугают: говоря, самая сильная боль – это ушная, зубная и при родах. И правильно: ведь плод проходит через костные каналы. А если жить по закону природы, то женщина должна испытывать естественный оргазм. Ведь роды – это не патологический, а физиологический акт. А любые физиологические отправления сопровождаются удовольствием. И чтобы его получать, хорошо бы, конечно, заниматься специальной физкультурой. Наши прабабушки как рожали? Свадьбы были осенью, а роды – летом. Как раз в это время был сбор урожая. Они родили, перепеленали – и снова шли работать. В общем, по первичным законам надо жить. От вторичных можно как-то избавиться.

Совет. А вообще «вирусов» у каждого из нас – навалом. Иисус Христос их называл «бесами». Ницше – «драконами». Кто-то умеет быстро «изгонять бесов». Но я не умею. Так что диагнозы будете себе сами ставить, и разгонять «бесов» вам самим придется. Живите по правилам жизни, хотя все равно будут всякие неприятности. Без них никак нельзя. Но это называется «кризисы развития».

Задание

Вспомните, когда вам было особенно больно – физически или душевно? Как вы спасались от боли?

8 правило

В жизни каждого из нас поджидают кризисы

Что такое кризис? Это ситуация, когда рушится старая система отношений. Многие из вас уже несколько кризисов пережили. Первый – это когда вас «выгнали» из матки. Ну, порали вы, повозмущались, но обратно вас не запихнули. Начали сами дышать, сами питаться как-то. Кризис вам пошел на пользу: нельзя же все время в матке сидеть. Там, в матке, дальше возможности развиваться уже нет. И потом будет куча кризисов развития. Поэтому к ним надо готовиться. Ребенок начал ходить сам – это уже новый период в жизни,

некое преодоление, кризис. В школу пошел – кризис. Школу закончил – кризис. В институт поступил – кризис. В 45 или 50 лет – еще один кризис. У нас большинство почему-то считает, что жизнь в этом возрасте уже закончилась. Человек вдруг осознает, что ничего не добился или добился того, что ему не надо. А надо было что-то другое делать, чтобы быть довольным своей жизнью. Особенно этот период тяжело переносят женщины и военные. Представьте, человека в 45 лет выгоняют в отставку в звании полковника. Он был на войне, стрелял, бомбил, этому учился, и он был на высоте, а приходит на гражданку – и он никто. На гражданке же надо строить, а не разрушать. На пенсию уходишь – тоже кризис: рушится старая система отношений.

Совет. К кризисам надо готовиться: они обязательно будут в течение жизни.

Задание

Напишите, какие и во сколько лет вы пережили кризисы и как вы из них выбирались?

9 правило

У самого большого руководителя тоже есть начальник – Господь Бог

У меня очень плохо идут тренинги на так называемом «олигархическом уровне» с крупными руководителями. Они считают, что их подчиненные плохие. А я пытаюсь им объяснить, что это они плохие. Надо хорошо знать своих подчиненных и давать распоряжение тем из них, кто может выполнить задачи быстро и качественно. Но они с моим предложением никак не могут согласиться. Когда я им говорю, что начальника должен иметь каждый, без него никак нельзя, они возражают: мы сами руководители. Простой вещи не знают: у них самый грозный начальник – Господь Бог. Он руководитель – он «РУКаМИ ВОДИТ».

Я проводил семинар в июле 1998 года для генеральных директоров крупных фирм. Я им тогда объяснял дело техники продаж, а также то, как надо с администрацией контактировать, что в стволе (фирмах) делается, и что – в корнях (государстве). Они мне: нам это не интересно, мы фирма самостоятельная, частная, и государство нам не указ. Я им: тогда я буду беседовать с теми людьми, которые скоро займут

ваше место. А в августе 1998-го грянул кризис, и в сентябре всю верхушку сняли. И вместо них других поставили.

Совет. У кого больше степеней свободы? У подчиненного. Он рассуждает так: шеф сидит на мне, я его поддерживаю. А если руководитель делает ошибку, то вся система рухнет. Поэтому ошибка начальника видна всем.

Задание

А вы как считаете, кто виноват в неудачах компании (завода, предприятия): шефы или подчиненные? Почему?

10 правило

Не спорь с властью и занимайся своими делами – целее будешь

Жаль, что Ходорковский со мной не консультировался – не попал бы в тюрьму. Мне сплетню передавали: олигархи специально собирались и думали, как с властью поступить. А с властью не спорят! И олигархи спросили Ходорковского: «Что мы их всех терпим? Миша, может, ты будешь президентом?» Он согласился. Ну, а чем закончилась его борьба с властью, всем известно. Он сделал совершенно неверный ход. Он рассказал о том, какие реформы ввел бы в первую очередь. Но вы же понимаете, что у нас народ подлючий, а оли-

гархи – тем более. Обязательно кто-то сдаст, доложит «наверх».

Кстати, если бы я даже был в Москве и знал об их заговоре, я бы на Болотную площадь не ходил протестовать. Занимайтесь своими делами! Меня недавно спросили: «Вы говорите, что жить надо ради себя, а как?» Я отвечаю: очень просто – это себя совершенствовать. Спорт, учеба, хобби. Разве это сложно? Учитесь, приобретайте новые знания – и будете довольны собой. Правда, если знания дадут навык. Если навыка нет, считайте, что ничего не знаете. У нас многие читают мои книги, но рекомендаций не выполняют.

Совет. Мои рекомендации очень простые. День прошел – запишите несколько слов в свой личный дневник. Хотя бы дату поставьте. Сложная рекомендация? Нет. Упражнения для мышц – тоже простая рекомендация. Одна моя ученица начала их делать и через год похудела на 17 килограммов.

Задание

А вы в каком бы случае вышли протестовать против власти? Или в любой ситуации надо быть верноподданным?

11 правило

Если с юности ставишь высокую цель, то избежишь соблазнов и сомнительных знакомств

Если человек состоялся, то о нем все всё знают. Если не знают, то он из «дешевеньких» – что о нем говорить? Он никому не интересен. Но как только человек начинает «дорожать», о нем все узнают. И причем узнают в десять раз больше, чем было известно о нем до сих пор. (По классификации Литвака, «дорогой» человек – тот, кто многого добился в жизни, занимает высокий пост, зарабатывает много денег, имеет высокий интеллект, а «дешевый» – бедный, глупый неудачник. – *Ред.*) Например, об одной актрисе Насте Заворотнюк недавно никто не знал. А когда она стала звездой, то журналисты выяснили и разнесли по всему миру, с кем она девственности лишилась. Таким образом она свою биографию подпортила этой информацией, а биографию того парня, с которым встречалась когда-то, улучшила: он сразу стал героем дня. Или – Буш, когда стал кандидатом в президенты, выяснилось, что он в 14 лет курил марихуану. Потом ему долго пришлось открещиваться от этого факта.

Совет. Поэтому я всегда говорю: у человека с юности

должна быть высокая цель. Когда человек стремится к высотам, тогда он не совершает необдуманных поступков, не заводит сомнительные знакомства, не поддается соблазнам. Он всегда думает о своем великом будущем: а если тогда станет все известно? И тогда приготовься отбояриваться, почему так получилось. Хотя умные люди понимают, что когда человек прошел тяжелую жизнь, то, может, от него толку будет больше, чем от того, кто ничего не испытал.

Задание

О каких знакомствах или поступках вы до сих пор жалеете?

12 правило

Для собственного благополучия вовремя снимай стресс

Мы приписываем японцам «открытие» для снятия стресса – чучело-болванчика, которого можно побить вместо начальника. На любом производстве у них в проходной стоит кукла «шефа», которую можно от души поколотить, если накопились обиды. Но это не японцы придумали, а немецкий врач-психиатр Фредерик Перлз. Именно он в свое время предложил: возьми свою подушку, ударь ее и думай, что ты

бьешь своего врага. И на самом деле, этот простой психотерапевтический прием очень хорошо оздоравливает человека.

Необходимо, чтобы на душе было спокойно. Объясню, почему. Дело в том, что у нас есть два процесса питания: ассимиляция и диссимиляция. Ассимиляция – это процесс накопления материала, диссимиляция – это процесс разрушения. В общем, когда мы едим, идет переваривание, создаются какие-то новые ткани – это ассимиляция. А старые ткани разрушаются – это диссимиляция. То же самое происходит и у нас на душе.

Совет. Когда у человека на душе спокойно, тогда у него дела идут ровно. Если беспокойно, то он охвачен тревогой – самой страшной эмоцией, когда даже двигаться не можешь, когда внезапно худеешь или толстеешь, поскольку интенсивность обменных процессов замедляется. И вот в этот период процесс ассимиляции более силен, чем диссимиляции. Поэтому снимайте обязательно стресс!

Задание

А как вы снимаете стресс? Напишите.

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.